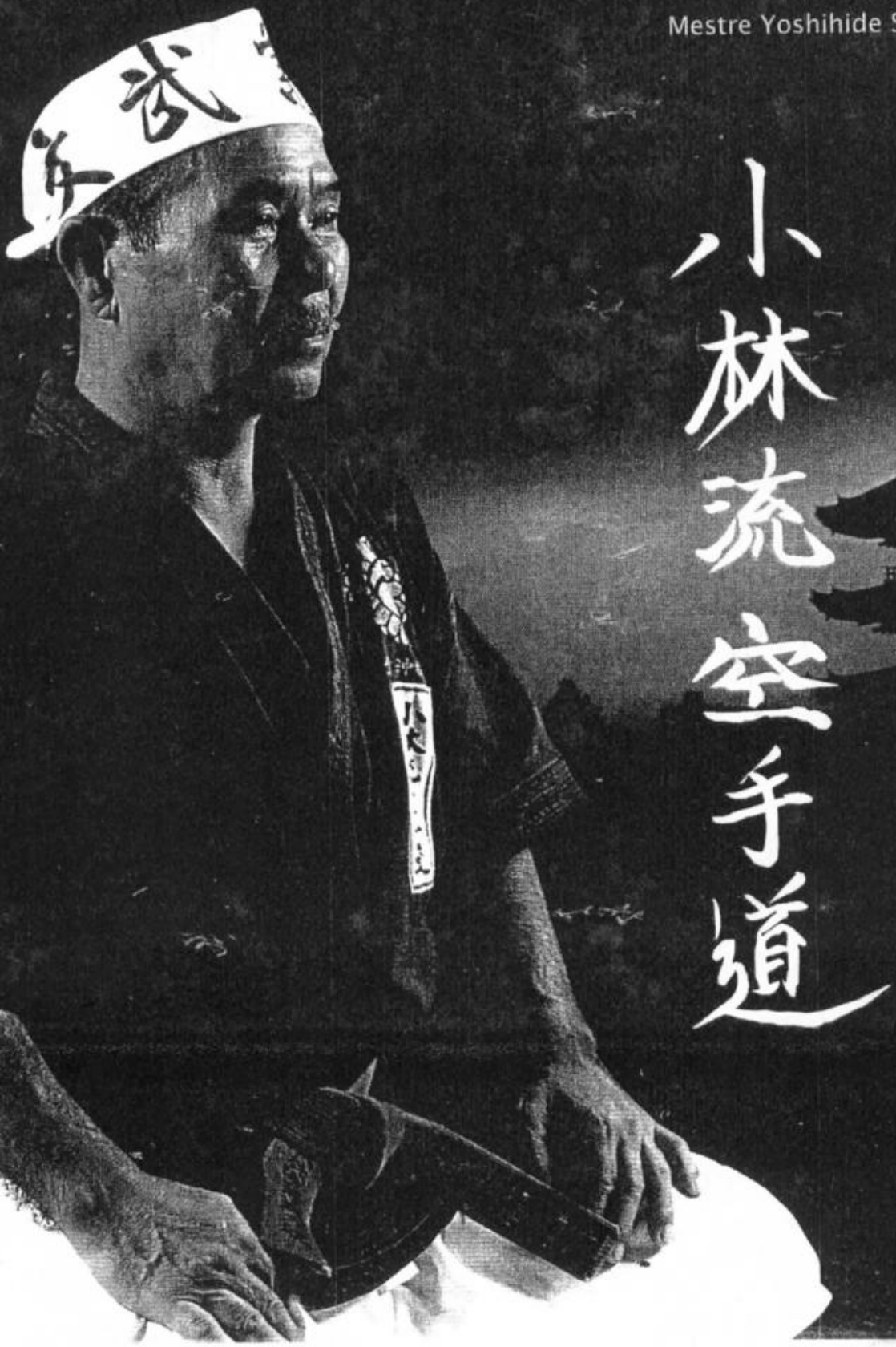
KIHON

UNIÃO SHORIN RYU KARATÊ-DO BRASIL

Mestre Yoshihide Shinzato



小林流空手道

Mestre Yoshihide Shinzato

KIHON

DA UNIÃO SHORIN RYU KARATÊ-DO BRASIL

AO MEU IRMÃO SHORIN RYU JOÃO FILHO
COM TODO CARINHO DOS MEMBROS DO PROJETO SOCIAL
MESTRE SHINZATO. PORTO SEGURO 09-10-2012

Suprema Gráfica e Editora
Tel/Fax (16) 3368 3329
São Carlos - SP
2004

Índice

O que é Karatê-DO..... 07
Juramentos do Karatê-DO.....11
Ordens dos Katas de acordo com a categoria de faixas..... 13
Os Kihons da União Shorin-Ryu.....14
História da Shorin-Ryu Karatê-DO do Mestre Shinzato.....15
Grandes Mestres do Karatê-DO.....18
Ginástica Completa do Karatê-DO.....22
Kihon 01: Ataque e defesa simples, parado.....27
Kihon 02: Posição do pé com movimento.....35
Kihon 03: Ataque e defesa simples.....39
Kihon 04: Técnicas de Shiai Kumite..... 45
Kihon 05: Ataque e Defesa – Conjuntos resumidos....53
Kihon 06: Ataque e defesa com contra golpe..... 59
Kihon 07: Ataque duplo e defesa dupla.....63
Kihon 08: Ataque triplo.....77
Kihon 09: Taissabaki.....81
Kihon 10: Sanbon Kumite.....87
Kihon 11: Ataque especial.....93
Kihon 12: Sanpo Shiho Kogueki e Shiho Uke..... 99
Kihon 13: Tobi Uke, Tobi Gueri e Uke com adversário...107
Kihon 14: Técnica de Jyu-Kumite com adversário.....113
Kihon 15: Treinamento de firmeza, fortalecimento da asa e calejamento dos antebraços, canelas e abdômen..... 119
Kihon 16: Ukemi e Chugaeri..... 125
Kihon 17: Aiuchi – Arrancada, velocidade, kime e controle com adversário.....129
Kihon 18: Yori Ashi e Hiki Ashi.....133
Kihon 19: Kihon do Mestre Chibana.....137
Kihon 20: Exame para Faixa Preta da União Shorin-Ryu Karatê-DO Brasil.....143
Kihon 21: Arranque para Kumite.....147
Kihon 22: Treino de jogo de quadris..... 151
Kihon 23: Técnica de aproximação..... 155
Kihon 24: Base mista..... 161
Kihon 25: Defesas Duplas - várias.....165
Kihon 26: Defesa Pessoal, técnica de saída de agarramento.....171

O QUE É KARATÊ-DO

Bem compreendeis, meus senhores, que o Samurai tem o caminho do duelo, o sábio tem o caminho da sabedoria e o comerciante tem o caminho do lucro. Na filosofia oriental todas as entidades têm sua trilha caracterizada pelo que se denomina de DO, o caminho.

O Karatê-DO é uma arte de defesa pessoal, desarmada, aparentemente desprovida de qualquer defesa. No entanto, o DO nos ensina que não, ele é a Arte da defesa própria que utiliza todas as partes do corpo convenientemente. Nos treinos, o praticante de Karatê aprende uma nova filosofia de vida, mostrando que a prática constante nos treinos constrói um espírito desenvolvido num corpo forte, através do respeito, responsabilidade, estoicismo, paciência e sociabilidade. Nenhum praticante poderá esquecer o real significado desta filosofia e deverá seguir o caminho dos verdadeiros ensinamentos do Karatê-DO.

KATA: é uma luta imaginária onde o Karateca, com movimentos resumidos e organizados; enfrenta de quatro a oito adversários com ataques, esquivas e defesas.

O Kata é uma arte, na forma de defesa pessoal e harmonia com a natureza.

SHIAI – KUMITE: A competição da luta real. O ringue para a disputa deverá ser em um quadrilátero com a medida de 8 (oito) metros de lado.

O karateca deverá utilizar a técnica do Karatê-DO de acordo com o regulamento oficial, o Karatê Esportivo.

YAKUSSOKU-KUMITE (defesa pessoal): É o ABC do Karatê-DO, condiciona os reflexos dando potência aos golpes, agilidade para atacar ou se defender e ao mesmo tempo desenvolve o equilíbrio do Karateca.

BUNKAI: Aplicação dos movimentos do Kata e Kihon.

TAMESHI WARI: É a força concentrada em um objeto para quebrá-lo. Exemplos: Telha, madeira, gelo e garrafas. O fato de uma pessoa quebrar telhas ou madeiras não servem como medida de sua capacidade. O karateca deverá saber utilizar a sua força concentrada mas apenas para evidenciar o seu aperfeiçoamento técnico.

POSIÇÃO SEIZA E REI: Sentar sobre os calcanhares, dedão do pé direito sobre o esquerdo, joelhos separados (4 punhos), coluna vertebral perpendicular ao solo; mãos sobre as coxas e as ponta dos dedos para dentro. Assumida essa posição, cumprimentar (REI) colocando as mãos ao solo, perto dos joelhos, (ponta dos dedos das mãos para dentro) e curvando o tronco e a cabeça, cumprimentando-se em atitude de respeito.

ZAZEN: A mão direita fica na altura da faixa e a mão esquerda sobre a direita (ambos com a palma para cima), os polegares se tocam formando um círculo achatado; os olhos semi-cerrados olhando em um ponto à frente, 45°; o corpo se relaxa, a respiração abdominal é lenta e pausada. Concentra-se na respiração; a mente deve se esvaziar de todas as preocupações, de todos os temores, de todas as tristezas, de todas as tensões, passando a ter a consciência do AQUI-AGORA. Na atitude mental apoiada apenas na respiração, a mente vaga, leve, calma, livre e pronta para encarar os fatos que vão surgindo de uma maneira nova e positiva.

KIAI: é o grito (KIAI) e o Karateca consegue gritar completamente desinibido, pois quando ele o consegue, alcança a harmonia da mente com o corpo. O KIAI tem o poder de unificação da força, ao mesmo tempo em que paralisa o adversário, dominando-o. Deve-se inspirar fundo e em seguida soltar o ar inspirado com a passagem pela garganta, forçando o abdômen, contraindo dessa forma todo o corpo. É praticamente uma válvula de escape da agressividade acumulada no dia a dia. Às vezes, os

sentimentos recalcados por um longo tempo (raiva, desânimo e frustração) podem se extravazar com violência. Um prolongado KIAI produz um alívio benéfico para o organismo. Quando conseguimos praticá-lo corretamente, automaticamente nos livramos de um muitos complexos. Pratique o KIAI, pois é muito importante para unificar a força mental e física, ao mesmo tempo que amedronta o adversário e elimina as adversidades da vida moderna.

KAN-GUEIKO E SHOOCHU-GUEIKO: Treinamento no frio e no calor. É uma prova para o limite físico, em que o Karateca desenvolve o poder da mente. A finalidade de treinos dessa natureza é desenvolver e aperfeiçoar no Karateca, a paciência e a força para enfrentar qualquer dificuldade. São treinamentos rotineiros que exigem um grande esforço e concentração devido as condições extremas de treinamento.

TANREN YOGU: Aparelhos de treinamentos.

MAKIWARA: Batedor;

SAGUE DAWARA - Saco de areia;

TAKE TABA - Maço de bambu.

TETSUGUETA - Tamanco de ferro;

CHISHI - Peso; **SASHI** – Peso;

AKUROKU KI - Aparelho para fortalecer os dedo;

Tetsu Bo - Barra fixa.

TOBI NAWA - Cordão de pular; KAKETE HIKI.

KOBU - DO -Prática com armas antigas de Okinawa, para a defesa contra armas. É o complemento do Karatê-Do.

ARMAS:

Bo - Comprimento, acima de 1.8 m e peso, acima de 900 g;

Sai - Punhal (usado em par), peso, 650 g, cada;

Nunchaku - Dois Cassetetes unidos por um cordão;

Tunqua - Cassetete com cabo (usado em par);

Iku Bô - Remo;

Kama - Foice (usado em par);

Kuwa - Enxada

GINÁSTICA: A ginástica é a afirmação da saúde. A ginástica racional constrói e recupera a elasticidade dos músculos e tendões, corrige as deformações consequentes dos movimentos e posturas incorretas. A ginástica da Shorin Ryu começa do pé, a região mais afastada da zona cardíaca, até chegarmos ao pescoço quando então passamos para os exercícios dos braços e das pernas. O corpo suficientemente aquecido poderá desenvolver movimentos mais bruscos, quando passamos para os exercícios abdominais e da região das pernas.

SEIBI TAISO: CHOSEI UNDO - é o relaxamento completo realizado no final da aula, que normaliza o ritmo, suavizando a mente e o corpo, após um intenso treino.

JURAMENTO DO ATLETA

Comprometo-me como concorrente leal, a respeitar os regulamentos do torneio para honrar o Karatê-Do. Aos protetores das Artes Marcias, peço que conserve a nossa integridade física e que, dessa competição seja fortalecido o espírito da paz.

FILOSOFIA DO KARATÊ-DO-KA

RESPEITO - ESTOICISMO - PACIÊNCIA - RESPONSABILIDADE - SOCIABILIDADE - JUSTIÇA - CONTER O ESPÍRITO DE AGRESSÃO.

JURAMENTO DO KARATÊ-DO-KA

Comprometo-me a treinar o Karatê-DO com o objetivo de aperfeiçoar uma boa técnica, construir um corpo forte e um espírito bem equilibrado. Honrarei o Karatê-DO com dignidade e humildade em qualquer situação. Estarei sempre disposto a lutar com justiça em benefício da ordem e da paz.

宣誓

吾々は空手道の修練に
励み入神の技を磨き
心身共に強健にして
立派なる有益なる社会人と
して人類の発展と世界
平和に貢献致す事を
宣誓致します。
世界小林流空手道連盟

CONDUTA DO KARATÊ-DO-KA

01 . Respeito ao próximo
02 . Dar bons exemplos
03 . Ser pontual nos compromissos
04 . Manter-se dentro dos preceitos da higiene
05 . Amar a sua Academia, valorizar o Karatê-DO e respeitar as demais Artes Marciais.

KATAS DA SHORIN RYU KARATÊ-DO

01 . Naihanchi Shodan
02 . Fukyu Gata Dai Ichi
03 . Naihanchi Nidan
04 . Naihanchi Sandan
05 . Fukyu Gata Dai Ni
06 . Pinan Shodan
07 . Pinan Nidan
08 . Pinan Sandan
09 . Pinan Yondan
10 . Pinan Godan
11 . Passai Sho
12 . Kussanku Sho
13 . Passai Dai
14 . Kussanku Dai
15 . Chinto
16 . Jion
17 . Gojushiho
18 . Teesho
19 . Koryu Passai
20 . Unshu
21 . Ryuko

ORDEM DOS KATAS DE ACORDO COM A CATEGORIA DE FAIXAS

7° Kyu (Faixa Branca)

Fukyu-Gata Dai-Ichi e Naihanchi Shodan

6° Kyu (faixa Amarela)

Kata de 7° Kyu mais Naihanchi Nidan

5° Kyu (Faixa Laranja)

Kata de 6° Kyu mais Naihanchi Sandan e Fukyu-Gata Dai-Ni

4° Kyu (faixa azul)

Kata de 5° Kyu mais Pinan-Shodan

3° Kyu (Faixa Verde)

Kata de 4°Kyu mais Pinan Nidan e Pinan Sandan

2° Kyu (Faixa Roxa)

Kata de 3° Kyu mais Pinan-Yondan e Pinan Godan

1° Kyu (Faixa Marrom)

Kata de 2° Kyu mais Passai-Sho e Kussanku-Sho

Faixa Preta Shodan

Kata de 1° Kyu mais Passai- Dai, Kussanku-Dai e Chinto

Faixa Preta Nidan

Kata de Faixa Preta Shodan mais Jion, Gojushiho e Teesho.

Faixa Preta Sandan

Kata de Faixa Preta Nidan mais Koryu- Passai, Unshu.

Faixa Preta Yondan em diante

Kata de Faixa Preta Sandan mais Ryuko e demais katas da Shorin-Ryu.

Observacão: - Ao fazer o KATA, devem ser observados os seguintes aspectos: postura, seqüência, precisão, chakugam, concentração e conhecer a aplicação de cada movimento (bunkai).

OS KIHONS DA UNIÃO SHORIN-RYU

Este são os "KIHONS" da União Shorin Ryu Karatê-Do Brasil, baseados nos meus 65 anos de prática. O Karatê-Do é composto de ataque e defesa com 5 fatores importantes: Tsuki (Ken), Uchi (Shuto), Ate (Enpi), Keri (Chute) e Uke (Defesa).

Treinando os Kihons (as bases), teremos como conseqüência o aprimoramento do Kata, Kumite e Defesa Pessoal. Com o seu treinamento aprimoramos o OKUGI (o segredo da alta técnica de cada um). Por isso os Kihons devem ser treinados com vontade e garra, por ser uma técnica fundamental do Karatê-DO e Kobu-DO.

AO TREINAR OS "KIHONS", PRESTAR ATENÇÃO NOS SEGUINTES ITENS

1 . Unificar (concentrar) mente, corpo e técnica (golpe).
2 . Cólera os olhos
3 . Ombro caído
4 . Fixar o dedão do pé no chão
5 . Todos os golpes possuem a força do abdômen com o jogo de quadril (na vertical, não na horizontal)
6 . O golpe no Karatê é preciso : uma saída flexível com o aumento da velocidade e força. Ao atingir o objetivo, aplicar o máximo de força no impacto, e neste momento contrair o corpo, mexendo-o horizontalmente não verticalmente.
7 . Perfeita posição dos pés com atenção nos seguintes itens:

a) Equilíbrio e firmeza.

b) Facilidade de arranque.

c) Facilidade de criar velocidade e força.

HISTÓRIA DA SHORIN-RYU KARATÊ-DO DO MESTRE SHINZATO

Na luta pela sobrevivência o ser humano procura um meio de defesa para vencer as adversidades. Em todos os lugares da terra o homem desenvolveu instrumentos e técnicas para se defender, vencer e dominar o ambiente que o cerca, como meio de auto-defesa. Em Okinawa se desenvolveu o KARATÊ-DO, inicialmente chamado "TE" (Mão). Esta luta ensinava o praticante a enfrentar o seu adversário, sem nenhuma arma.

A ilha de Okinawa, conhecida como uma "Corda no Oceano", está situada no Oceano Pacífico, a cerca de 600 Km ao sul da região continental do Japão, 600 Km ao norte de Formosa e 700 Km ao leste da China. Em 1371, Okinawa iniciou um intenso comércio com a China, Coréia e outros países do sudeste asiático como Tailândia, Java, Filipinas, Indonésia, Sumatra e Malásia. Conseqüentemente houve um intercâmbio cultural o que motivou o Okinawano com uma outra forma de luta procedente da China, semelhante ao "TE", o "KEMPO". Com a presença da arte marcial chinesa em Okinawa, aperfeiçoou-se uma nova luta marcial, o "KARATÊ-DO".

Por duas vezes houveram proibições do uso de armas em Okinawa. Nessa época a Ilha de Okinawa era dividida em três Estados: NANZAN, CHUZAN e HOKUZAN. Em 1427 o rei de CHUZAN, Shohashi conquistou toda a Ilha após muitos conflitos e pela primeira vez ocorreu a proibição.

Quando o governador do Estado de SATSUMA atacou Okinawa, dominou-o em 1670, proibindo novamente o uso de armas. Assim, o KARATÊ-DO assumiu um maior valor. Aqueles que não podiam usar armas, aperfeiçoaram e usaram o KARATÊ-DO como um meio de enfrentar os adversários que vinham armados.

O KARATÊ-DO se desenvolveu em três locais diferentes de Okinawa: na capital Shuri, denominado "SHURI-TE"; na cidade portuária Tomari, TOMARI-TE e na cidade comercial NAHA, "NAHA-TE". Destes, o SHURI-TE e TOMARI-TE deram origem ao estilo "SHORIN" e NAHA-TE ao estilo "GOJYU'.

Atualmente existem vários estilos que surgiram como derivação do SHORIN-RYU e GOJYU-RYU, ou como consequência da integração dessas duas raízes.

Foi o Mestre Funakoshi quem levou o KARATÊ-DO de Okinawa para Tokyo pela primeira vez em 1917, e somente depois da Segunda Guerra Mundial, o KARATÊ-DO se popularizou pelo mundo. No Brasil, a história do Karatê-Do começou com os primeiros imigrantes japoneses em 18 de junho de 1908, quando o navio KASSATO-MARU trouxe as primeiras 325 pessoas. Embora não haja registro de praticantes, a arte marcial já era conhecida por esses imigrantes.

O Mestre Yoshihide Shinzato chegou ao Brasil em 15 de janeiro de 1954 e nessa época começou a ensinar o KARATÊ-DO apenas nos fins de semanas aos jovens da colônia, em sua casa.

Dez dias após a sua chegada ao Brasil, o Mestre Shinzato, aos 25 de janeiro de 1954, fez a primeira demonstração de KARATÊ-DO no Parque do Ibirapuera - São Paulo, com os membros do Grupo de Folclore de Okinawa, com o seu irmão Yuzo Shinzato, em comemoraçao aos 400 anos de aniversário da Cidade de São Paulo. Em 03 de junho de 1962 fundou a sua primeira academia, ACADEMIA SANTISTA DE KARATÊ-DO, na Rua Brás Cubas em Santos - SP; e em 1970 mudou o nome para "ASSOCIAÇÃO OKINAWA SHORIN-RYU KARATÊ-DO BRASIL".

Em 1976 criou a "UNIÃO SHORIN-RYU KARATÊ-DO BRASIL" e em 1992 fundou a INTERNATIONAL UNION

SHORIN-RYU KARATE-DO FEDERATION.

O Mestre Shinzato começou seus primeiros treinamentos na época escolar com o Mestre ANBUN TOKUDA, e JUDÔ com o Prof. Soko Itokazu e após a Segunda Guerra Mundial, continuou a prática do Karatê com o Mestre Choshin Chibana e após o falecimento do Mestre Chibana, continuou com o Mestre Katsuya Miyahira, que como o Mestre Shinzato, também foi aluno do Mestre Chibana.

No Brasil, para se manter sempre em constante atividade, treinou GOJYU-RYU KARATÊ-DO com o Mestre Shikan Akamine. O Mestre Shinzato praticou KOBU-DO com os Mestres Shikan Akamine, Masahiro Nakamoto e Katsuya Kanei.

Hoje a escola Shorin-Ryu Karatê-DO, através dos seus discípulos, são disseminadas em mais de 200 Academias e Clubes espalhados por várias cidades no Brasil e no exterior como Japão, U.S.A., México, Argentina, Bolívia, Uruguay, Austrália, Chile, Espanha, Suíça e Portugal.

TÍTULOS DO MESTRE YOSHIHIDE SHINZATO

. Cidadão Santista - Câmara Municipal de Santos - 1972;
. Medalha da Primavera - Sociedade Geográfica Brasileira - 1978;
. Gran Cruz Ordem do Mérito Municipalista - Sociedade de Estudos Municipalista - 1994;
. Defensor de Bens Culturais - Secretaria de Recuperação de Bens Culturais - 2001;
. Medalha de Honra ao Mérito "Brás Cubas" - Câmara Municipal de Santos - 2001;
. Comendador pelo Governo do Japão - 2003.

GRANDES MESTRES DO KARATÊ-DO

Não há registros das primeiras gerações do Karatê, pois a sua proibição durante muitas décadas fizeram com que esta arte marcial fosse ensinada quase que secretamente somente para alunos selecionados. Os Mestres Shorin-Ryu Karatê-Do mais conhecidos são :

Mestre Takahara - é o mestre mais antigo conhecido. Embora não haja os dados de nascimento, sabe-se da sua existência pelos relatos de seus discípulos.

Mestre Sakugawa - (1762 - 1843).

Mestre Sokon Matsumura - Nasceu em 1809 e faleceu em 1896. Foi professor de Karatê dos Reis de Okinawa, Sho Ko e Sho Tai, sendo secretário de ambos. Teve como alunos, os Mestres Itossu, Yoshimine, Tawata, Kiyuna, Ku-wa e outros.

Mestre Anko Itossu - nasceu em 1832 e faleceu em 1916. Foi, também, professor de Karatê do Rei de Okinawa, Sho Tai, sendo o secretário do mesmo. Inicialmente, dava aulas em sua própria casa. Em 1904, com a inclusão do Karatê no currículo oficial das escolas, Mestre Itossu passou a dar aulas no Colégio Estadual de Okinawa e na Escola Normal Estadual de Okinawa, sendo o primeiro professor desta Arte Marcial nos estabelecimentos de ensino. Teve como alunos os Mestres Choshin Chibana, Yabu, Hanashiro, Tokuda, Mabuni (Fundador do estilo Shito-Ryu Karatê-DO), Gussukuma e Yamakawa.

Mestre Choshin Chibana - Entre os grandes mestres contemporâneos do Karatê-DO, destaca-se o Grão Mestre Choshin Chibana. Natural de Okinawa, Japão, desde os 13 anos até aos 85 anos, viveu para o Karatê-DO, tendo ensinado durante 50 anos. Em 1960 foi homenageado pelo Jornal Okinawa Taimussu com um exemplo a ser seguido por todos, pois, muito fez pelo engrandecimento do Karatê

Grão Mestre Chibana com o Mestre Shinzato

japonês. Em 1968 foi condecorado pelo Imperador Hirohito com o Título de Comendador. Sempre modesto e dedicado, juntamente com o seu Grão Mestre Anko Itossu, introduziu uma série de inovações no Karatê-DO. Chibana teve mais de 5.000 alunos, entre os quais muitos estão espalhados pelo mundo, ensinando a nobre arte marcial. Nasceu em 5 de julho de 1885 e faleceu em 26 de fevereiro de 1969. Em 1957 recebeu o título mais cobiçado por todos os karatecas: 10º grau.

Mestre Katsuya Miyahira - Nasceu em 16 de agosto de 1918, na cidade de Nishihara, Okinawa. Começou a treinar Karatê aos 15 anos, tendo como mestre, Anbum Tokuda e Choshin Chibana. Durante a Segunda Grande Guerra foi professor no Colégio Japonês da Manchúria, tornando-se posteriormente funcionário público da cidade de Naha, Okinawa. Em 1948 fundou a sua primeira academia em Nishihara e, em 1956, na cidade de Naha. Atualmente é o Presidente da Shorin Ryu Internacional e Presidente da Federação Okinawense de Karatê-DO. Assim como o mestre Chibana, Miyahira tem preferência pelo Kata "Passai", que o executa de forma extasiante com seus podererosos golpes. Quando o mestre Shinzato foi aluno do Mestre Chibana, o Mestre Miyahira era o auxiliar do Dojo.

Mestre Yoshihide Shinzato - Nasceu em 15 de março de 1927, em Okinawa, Japão. Foi discípulo do Mestre Choshin Chibana, e depois do falecimento deste, continuou treinando com o Mestre Miyahira. Treinou o Kobu-DO com os Mestres Shikan Akamina, Masahiro Nakamoto e Katsuyoshi Kanei, recebendo a categoria de "HANSHI" de Kobu-DO pelo Mestre Katsuyoshi Kanei em novembro de 1993. Treinou JUDÔ com o Prof. Itokazu durante o colegial.

O Mestre Shinzato imigrou para o Brasil em 1954, onde inicialmente ministrou as aulas de Karatê-DO em sua casa, para os jovens da colônia japonesa. Em 1962, fundou a Academia de Karatê-DO em Santos.

O método de aula do Mestre Shinzato se baseia na filosofia do Budô, o desenvolvimento esportivo e o convívio social, tendo como objetivo criar um homen útil, tanto à sociedade como para a Família, com um corpo forte e a mente equilibrada.

DOJO-KUM : RESPEITO, ESTOICISMO, PACIÊNCIA, RESPONSABILIDADE, QUE SAIBA CONTER O ESPÍRITO DE AGRESSÃO.

LISTA ATUAL DOS DELEGADOS DA I.U.S.K.F.

Brasil	- Prof. Masahiro Shinzato -	F. Preta 8° Dan
Argentina	- Prof. Héctor Gonzalez Ceballos-	F. Preta 8° Dan
Espanha	- Prof. Alberto Lusia -	F. Preta 7° Dan
Suiça	- Prof. Daniel D. Cappelletti -	F. Preta 6° Dan
Suiça	- Prof. Paolo Banfi	
Italia	- Prof. Daniel D. Cappelletti -	F. Preta 6° Dan
Australia	- Prof. Hans J. Hoffman	F. Preta 6° Dan
Chile	- Prof.Mauricio Troncoso G.	F. Preta 7° Dan
Japão	- Prof. Masaru Kaneko	F. Preta 5° Dan
Bolivia	- Prof. Jorge Hurtado Cueller	F. Preta 5° Dan
Uruguay	- Prof. Juan Carlos Borbas	F. Preta 4° Dan
U.S.A.	- Prof. James E. Moore	F.Preta 3° Dan

LISTA DE KIHON DE KARATÊ-DO

01 . Ataque e defesa simples. Parado.
02 . Posição do pé, movimentando-se.
03 . Ataque e defesa simples. Avança, vira e volta.
04 . Técnica de shiai - kumite.
05 . Ataque e defesa, conjunto resumido.
06 . Ataque e defesa com contra golpe.
07 . Ataque duplo e defesa dupla.
08 . Ataque triplo e defesa dupla.
09 . Taissabaki (esquiva).
10 . Sanbon kumite.
11 . Ataque completo.
12 . Shiho kogueki (ataque nos quatro lados) e shiho (defesa nos quatro lados com contra golpe).
13 . Tobi gueri e defesa com adversário.
14 . Técnica de ataque com adversário.
15 . Treinamento de firmeza, fortalecimento da asa e calejamento de antebraço.
16 . Ukemi e chugaeri (cambalhota).
17 . Aiuchi (arrancada, kime e controle).
18 . Yori ashi e hiki ashi dachi e shiko dachi.
19 . Kihon do Mestre Chibana.
20 . Exame para Faixa Preta da União Shorin-Ryu Karatê-DO Brasil.
21 . Arranque para kumite.
22 . Base resumida em conjunto.
23 . Técnica de aproximação.
24 . Base mista.
25 . Defesas duplas.
26 . Defesa pessoal

GINÁSTICA COMPLETA DO KARATÊ-DO

01 . Kio tsuke (atenção) - Shihan-Dai.
Otagai ni rei (cumprimento mútuo) - Shihan-Dai.
Sensei ni rei (cumprimento ao professor) - Shihan-Dai.
Buno kamissama ni rei (reverência ao Deus das Artes Marciais) - Shihan

02 . Zazen (concentração).

03 . Pular e cair em fudo dachi, ken chudan gamae com kiai.

04 . Anunciar: Yobi taisoo.

05. Heiko dachi, levantar o "dedão" do pé, 4 dedos, calcanhar e ponta dos pés. Repetir.

06 . Hachi ji dachi, girar o pé circularmente para fora e para dentro. Primeiro o direito e depois o esquerdo.

07 . Hachi ji dachi, levantar o quadril direito e esquerdo, alternadamente, com a mão na cintura.

08 . Musubi dachi, flexão de joelho com a mão na cintura, em quatro tempos.

09 . Heissoku dachi, girar os joelhos circularmente, no sentido horário e anti-horário, com as mãos nos joelhos.

10 . Dai hachi ji dachi, estender o tendão com a lateral do pé plantada, apoiando o corpo no outro pé apoiado totalmente no chão, alternando o direito e o esquerdo.

11 . Idem, com o calcanhar e a ponta do pé para cima.

12 . Idem, com o pé em diagonal, plantado.

13 . Shiko dachi, baixar o tronco.

14 . Shiko dachi, flexionar os ombros para frente com duplo movimento, alternadamente.

15 . Dai hachi ji dachi, flexão da coluna para frente e para trás em quatro movimentos.

16 . Idem, de lado, para a direita e para a esquerda, em quatro tempos.

17 . Dai hachi ji dachi, flexão lateral com um braço

estendido, para a direita e a esquerda.

18 . Dai hachi ji dachi, dois braços estendidos nos lados, torcer o tronco, tocar a mão esquerda no pé direito e vice-versa.

19 . Hachi ji dachi, girar o tronco duas vezes para cada lado.

20 . Mussubi dachi, flexão da coluna. Um movimento em cima e dois em baixo.

21 . Heissoku dachi, calejamento de ken no chão, com Kiai.

22 . Hachi ji dachi, pressão com os dedos (para baixo, abrindo lateralmente, torcendo para baixo, tensho e flexão de dedos).

23 . Hachi ji dachi, relaxar as mãos.

24 . Hachi ji dachi, girar os dois braços para frente e para trás.

25 . Dai hachi ji dachi, tekubi no kaiten (girar o pulso) com kiai no final.

26 . Dai hachi ji dachi, tomoe uke em zenkutsu dachi direito e esquerdo, alternadamente, com kiai no final.

27 . Dai hachi ji dachi, shuto guedan gyaku kiri komi em zenkutsu dachi, direito e esquerdo, com kiai no final.

28 . Hachi ji dachi, ura ken chudan uchi. Simples e duplo.

29 . Dai hachi ji dachi, ryo shuto kakiwake uke jyodan (dai hachi ji dachi) e guedan (shiko dachi), em movimento lento com respiração forçada.

30 . Idem, com velocidade, kime e kiai.

31 . Hachi ji dachi, exercício de pescoço em quatro modos: para trás, para o lado, deitar e girar no sentido horário e anti-horário.

ASHIWAZA

01 . Hachi ji dachi, hiza gueri, alternadamente.

02 . Hachi ji dachi, kagato ushiro guedan gueri, alternadamente.

03 . Hachi ji dachi, mae fumi komi, alternadamente.
04 . Hachi ji dachi, yoko fumikiri, alternadamente.
05 . Hachi ji dachi, kossa yoko fumikiri.
06 . Mussubi dachi, yoko kekomi, alternadamente.
07 . Zenkutsu dachi, shuto gyaku uchi seguido de yoko keague, direito e esquerdo.
08 . Shiko dachi, maekekomi, alternadamente.
09 . Zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki, seguido de mae keague, direito e esquerdo.
10 . Neko ashi dachi, chudan mawashi gueri, direito e esquerdo.
11 . Zenkutsu dachi, shuto jyodan gyaku uchi, seguido de jyodan mawashi gueri, direito e esquerdo.
12 . Hachi ji dachi, ushiro gueri, alternadamente.
13 . Shiko dachi, guedan nami gaeshi, alternadamente.
14 . Hachi ji dachi, jyodan nami gaeshi, alternadamente.
15 . Fudo dachi ken chudan gamae, virar para zenkutsu dachi seiken chudan gyaku zuki com kiai e volta à posição inicial.
16 . Pular com respiração dupla.

GINÁSTICA DE CHÃO

01 . Kensui de ponta de dedos.
02 . Kensui de mão fechada.
03 . Curvar a coluna para frente e para trás com as mãos no tatame.
04 . "Plantar bananeira", abrir e fechar as pernas esticadas.
05 . "Plantar bananeira", balançar as pernas para frente e para trás.
06 . "Plantar bananeira", kagato keri ague, alternadamente.
07 . "Plantar bananeira", ryo kagato keri age.
08 . Respiração ao contrário, levantar e baixar as pernas esticadas, deitado com as mãos na nuca e a cabeça

levantada.

09 . Deitado, mãos na nuca, cabeça levantada, bicicleta ao contrário.

10 . Na mesma posição, balançar as pernas esticadas, para cima e para baixo.

11 . Na mesma posição, balançar as pernas, cruzando-as lateralmente.

12 . Deitado, o tronco e os pés levantados, calejamento do abdômen com shuto.

13 . Esticar o tendão em pé, abrindo as pernas na vertical e na horizontal.

14 . Relaxar a coluna, costa contra costa, entre duas pessoas.

15 . Flexão dos músculos abdominais (duas pessoas).

16 . Extensão de coluna (de bruços - duas pessoas).

17 . Empurrar as costas do parceiro sentado, para flexão do tronco.

18 . Massagen na coluna (mata-borrão).

19 . Yoko gueri no chão, direito depois o esquerdo.

20 . Yoko gueri jyodan no chão, alternadamente.

21 . Torcer o tronco completo.

22 . Cruzar o pé direito sobre a coxa esquerda e fazer a flexão de quadril (vice-versa).

23 . Cruzar o pé sentado sobre o calcanhar e fazer flexão de quadril (vice-versa).

24 . Sentado, pernas esticadas, massagem no braço, coxa, pantorrilha (batata da perna) e planta do pé.

25 . Seiza, massagem na coluna.

26 . Seiza, massagem no pescoço.

27 . Seiza, girar os braços para frente e para trás, com respiração lenta.

28 . Seiza, relaxamento de pulso - vertical, horizontal e com as mãos cruzadas.

29 . Seiza, pular e cair em fudo dachi, pé esquerdo à frente e mão esquerda em ken chudan (D), ken jyodan zuki, (E) ken chudan zuki, (D) ken jyodan zuki e (D) mae gueri com kiai e voltar à posição anterior (fudo dachi ken chudan gamae).

CHOSSEI UNDO

01 . Pular com respiração dupla (inspiração e expiração em dois tempos) e mão na cintura.
02 . Relaxamento das pernas e braços.
03 . Shizen tai hachi ji dachi, dedos cruzados, flexão para cima e para baixo.
04 . Shiko dachi, baixar o tronco.
05 . Shiko dachi, flexionar os ombros para frente com duplo movimento, alternadamente.
06 . Dai hachi ji dachi, dedos entrelaçados, girar o tronco junto com os braços.
07 . Shizentai, hachi ji dachi, girar os dois braços para frente e para trás.
08 . Shizentai hachi ji dachi, dedos cruzados na nuca, abrir e fechar os cotovelos duplamente, em quatro tempos. Respiração pulmonar.
09 . Shizentai hachi ji dachi, dedos entrelaçados na base da coluna com dupla flexão e respiração abdominal.
10 . Seiza, mokusso (domínio do cansaço físico através da mente, recuperação).
Término da Ginástica Completa
11 . Buno kamissama ni rei.
12 . Sensei ni rei.
Otagai ni rei.
Seiza, salto duplo com kiai em fudo dachi, ken

Kihon 01

Ataque e defesa simples, parado

空手は礼に始まり、
礼に終る。

Karate wa Rei ni hajimari Rei ni owaru

Respeito ao próximo

KIHON N°1

Ataque e Defesa Simples, parado

Ken

Kiba Dachi

01 . Chudan zuki com respiração lenta e pesada
02 . Jyodan zuki.
03 . Chudan zuki.
04 . Guedan zuki.
05 . Jyodan mawashi zuki.
06 . Chudan kagui zuki.
07 . Jyodan ura zuki.
08 . Chudan ura zuki.
09 . Chudan tateken zuki.
10 . Jyodan uraken uchi.
11 . Jyodan shomen ura ken furi uchi.
12 . Jyodan shomen tsuiken uchi.
13 . Jyodan tsuiken naname uchi.
14 . Jyodan tsuiken kossa uchi.
15 . Jyodan hánda ken zuki.
16 . Chudan tate handaken zuki.
17 . Jyodan ippon ken furi uchi.
18 . Chudan ippon ken zuki.
19 . Jyodan oyayubi ippon ken naname uchi.
20 . Jyodan koken kossa uchi.
21 . Jyodan oyayubi ippon ken kossa uchi.
22 . Chudan morote zuki.
23 . Chudan gyaken morote zuki.
24 . Chudan handaken morote zuki.
25 . Jyodan tsuiken hassami uchi.
26 . Chudan tsuiken hassami uchi.
27 . Guedan tsuiken hassami uchi.
28 . Chudan gyaken morote zuki.
29 . Chudan nakayubi ippon zuki.
30 . Jyodan chudan tsuiken awasse zuki

31 . Jyodan tsuiken kossa e chudan tsuiken uchi.

Shuto
Shiko Dachi

01 . Jyodan shuto shomen uchi.
02 . Jyodan shuto naname uchi.
03 . Jyodan shuto kossa uchi.
04 . Jyodan shuto kirikomi.
05 . Jyodan shuto kossa kirikomi.
06 . Jyodan haito uchi.
07 . Jyodan haito kossa uchi.
08 . Chudan shuto uchi.
09 . Chudan shuto kossa uchi.
10 . Guedan shuto kirikomi.
11 . Jyodan teisho ate.
12 . Chudan teisho ate.
13 . Guedan teisho ate.
14 . Jyodan nihon nukite.
15 . Jyodan yonbon nukite.
16 . Chudan tate yonbon nukite.
17 . Guedan yonbon nukite.
18 . Jyodan tebassami.
19 . Jyodan tessabaki.
20 . Jyodan barate uchi.
21 . Jyodan ura barate uchi.
22 . Guedan barate uchi.
23 . Guedan ura barate uchi.
24 . Jyodan shi zuki.
25 . Chudan shi zuki

Shuto

26 . Jyodan shuto hassami uchi.
27 . Jyodan hirate hassami uchi.

28 . Chudan shuto hassami uchi.
29 . Jyodan shuto kossa e chudan uchi.
30 . Chudan teisho heiko uchi.
31 . Jyodan ippon nukite e chudan yonbon nukite doji.
32 . Jyodan e guedan teisho awasse ate
33 . Jyodan shuto naname e chudan shuto uchi.

ENPI
Shiko Dachi

01 . Jyodan ague enpi ate.
02 . Ushiro enpi ate.
03 . Jyodan mawashi enpi ate.
04 . Chudan kote ate.
05 . Chudan yoko enpi ate.
06 . Otoshi enpi ate.
07 . Jyodan ushiro zuki e ushiro enpi ate.
08 . Chudan zuki e ushiro enpi ate.

ZUZUKI
Shiko Dachi

01 . Mae zuzuki.
02 . Naname zuzuki.
03 . Yoko zuzuki.
04 . Ushiro zuzuki.
05 . Ushiro naname zuzuki.

KERI
Hachi Ji Dachi

01 . Ushiro kagato gueri.
02 . Kagato mae fumikomi.
03 . Hiza gueri.
04 . Naname hizagueri.

05 . Sokuto mae fumikiri.
06 . Sokuto kossa yoko fumikiri.
07 . Sokuto yoko gueri.
08 . Sokuto ke ague.
09 . Tsumassaki gueri.
10 . Mae ke komi.
11 . Mae ke ague.
12 . Kagato ke ague.
13 . Mae keri hanashi.
14 . Guedan mae haissoku gueri.
15 . Mawashi ke komi.
16 . Mawashi ke ague.
17 . Jyodan ura mawashi gueri.
18 . Guedan kossa mawashi tsumassaki gueri.
19 . Guedan sune mawashi gueri.
20 . Mae mikazuki gueri.
21 . Ushiro gueri.
22 . Jyodan ura kagato mawashi gueri.
23 . Jyodan ura mawashi gueri
24 . Kizami ashi barai.
25 . Oi ashi barai.

Neko Ashi Dachi Tobi Gueri

01 . Tobi mae gueri.
02 . Tobi yoko gueri.
03 . Tobi mawashi gueri.
04 . Tobi ura kagato mawashi gueri.
05 . Ura mawashi kizami gueri.
06 . Ura mawashi ke ague.

Uke
Shiko Dachi

01 . Ken jyodan ague uke.

02 . Shuto jyodan ague uke.
03 . Shotei naname ague uke.
04 . Shotei naname otoshi uke.
05 . Tebassami jyodan ague uke.
06 . Jyodan uke zuki.
07 . Shuto jyodan ague uke com a mesma mão ippon nukite.
08 . Koken jyodan ague uke.
09 . Chudan uchi ude soto uke (ken).
10 . Chudan soto ude soto uke (ken).
11 . Chudan soto ude uchi (ken).
12 . Chudan shuto soto uke.
13 . Chudan shuto uchi uke.
14 . Chudan ura shuto soto uke.
15 . Chudan kagui shuto soto uke.
16 . Chudan ura kague shuto soto uke.
17 . Chudan shuto otoshi uke.
18 . Chudan guenkotsu uchi uke.
19 . Chudan tsuiken otoshi uke.
20 . Chudan Teisho ossae uke.
21 . Chudan teisho yoko barai.
22 . Chudan teisho ague uke.
23 . Chudan koken ague uke.
24 . Chudan keito ague uke.
25 . Chudan koken yoko barai.
26 . Chudan teisho otoshi uke.
27 . Chudan teisho yoko barai.
28 . Chudan enpi yoko barai.
29 . Chudan hiza uke.
30 . Chudan namigaeshi uke.
31 . Chudan tateken yoko zuki barai.
32 . Ken soto ude guedan barai.
33 . Ken uchi ude guedan barai.
34 . Shuto guedan barai.
35 . Ken jyodan jyuji uke.

36 . Ken guedan jyuji uke.
37 . Shuto jyodan jyuji uke.
38 . Shuto guedan jyuji uke.
39 . Ryoken jyodan ague uke.
40 . Ryo shuto jyodan kakiwake uke.
41 . Ryo shuto guedan kakiwake uke.
42 . Ken jyodan ague uke e guedan barai.
43 . Ken chudan soto uke e guedan barai.
44 . Ken chudan soto uke e ague uKe.
45 . Chudan ryoken soto ude soto uke.
46 . Chudan ryo shuto soto ude soto uke.
47 . Chudan ryo ken otoshi uke.
48 . Jyodan ken kossa uke.
49 . Guedan shuto kakiwake uke.
50 . Chudan shuto soto uke, ao mesmo tempo, jyodan shuto ague uke.
51 . Chudan teisho ague uke, ao mesmo tempo, guedan teisho ossae uke.
52 . Teisho chudan e guedan doji ossae uke.
53 . Chudan ryo teisho ossae uke.
54 . Ura shuto kakiwake uke.
55 . Hien uke.
56 . Chudan ryo tenohira nagashi uke.
57 . Mae keri hanashi uke.
58 . Yoko keri hanashi uke.
59 . Chudan tate shuto otoshi uke.
60 . Chudan tate shuto yoko uchi barai.

Kihon 02

Posição do pé com movimento

空手に先手無し。

Karate ni sente nashi
Sem espírito de agressão
(Todo Kata do Karatê-DO
se inicia com defesa)

KIHON Nº2
Posição do Pé com Movlmento

01 . **Zenkutsu Dachi** - Recuar o pé direito (D), avançar 3 vezes, recuar 3 vezes. Avançar 3 vezes, virar e avançar 3 vezes e voltar à posição inicial.

02 . **Fudo Dachi** - Recuar o pé direito (D), avançar 3 vezez, recuar 3 vezes. Avançar 3 vezes, virar e avançar 3 vezes e voltar à posição inicial.

03 . **Shiko Dachi** - Recuar o pé direito (D), na vertical, avançar 3 vezes, recuar 3 vezes. Avançar, cruzar o pé direito pela frente, 3 vezes, recuar cruzando o pé esquerdo por trás, 3 vezes. Avançar 2 vezes, pular sem mudar a posição, recuar 2 vezes, pular sem mudar a posição e voltar à posiçao inicial.

04 . **Sanchin Dachi** - Recuar o pé direito, avançar 3 vezes, recuar 3 vezes. Avançar 3 vezes, virar. Avançar 3 vezes e voltar à posição inicial.

05 . **Neko Ashi Dachi** - Recuar o pé direito, avançar 3 vezes (trocando os pés), recuar 3 vezes (trocando os pés). Avançar em yori ashi 3 vezes, recuar em hiki ashi 3 vezes e voltar à posição inicial. Avançar em yori ashi duplo para a diagonal (E) depois (D). Recuar em hiki ashi duplo para a diagonal (E) e depois (D). Voltar à posição inicial. Recuar o pé direito em neko ashi dachi com o pé de trás plantado, avançar e recuar logo depois, o pé da frente em yori ashi para enganar o adversário, avançar em yori ashi 2 vezes e recuar em movimento contrário, hiki ashi 2 vezes. Voltar à posição inicial.

06 . **Tsugui** - Recuar o pé direito, nekoashi dachi, ken

chudan gamae com o pé esquerdo. Avançar o pé direito até encostar no calcanhar esquerdo e se deslocar para frente em nekoashi dachi. Repetir 5 vezes. Recuar o pé esquerdo até encostar no pé direito e movimentar este para trás em nekoashi dachi. Repetir 5 vezes.

07 . **Neko Ashi Dachi** - Recuar o pé direito. Avançar retilineamente em yoriashi duplo com o pé esquerdo e avançar retilineamente em yoriashi duplo com o pé direito. Avançar na diagonal (E) em yoriashi duplo com o pé esquerdo, recuar em hikiashi duplo na mesma direção, avançar na diagonal (D) em yoriashi duplo com o pé direito, recuar em hikiashi duplo na mesma direção, recuar e trocar o pé em hikiashi duplo e avançar o pé esquerdo e voltar à posição inicial.

Kihon 03

Ataque e defesa simples

武士道

Bushi Do
Código dos Samurais

智 *CHI*
Inteligência

勇 *YU*
Coragem

仁 *JIN*
Bondade

礼 *REI*
Cortesia

誠 *MAKOTO*
Leadade

誉 *HOMARE*
Honra

KIHON N° 3
Ataque e Defesa Simples

Observação: No final de cada exercício, preparar-se na posição inicial.

ATAQUE
Zenkutsu Dachi

01 . Ken jyodan 3-bon oi zuki (avançar), girar e voltar.
02 . Ken jyodan 3-bon gyaku zuki (avançar) e recuar.

Fudo Dachi

03 . Ken chudan 3-bon oi zuki (avançar), girar e voltar.
04 . Ken chudan 3-bon gyaku zuki (avançar), girar e voltar.

Zenkutsu Dachi

05 . Ura ken jyodan 3-bon uchi (avançar), girar e voltar.
06 . Gyaken jyodan 3-bon ura zuki (avançar), girar e voltar.
07 . Ken chudan 3-bon ushiro mawari gyaku zuki (virar de costas e avançar), girar e voltar.
08 . Shuto jyodan 3-bon shomen uchi (avançar) e recuar.
09 . Shuto jyodan 3-bon gyaku uchi (avançar) e recuar.
10 . Shuto jyodan 3-bon kossa uchi (avançar), girar e voltar.
11 . Haito jyodan 3-bon uchi (avançar), girar e voltar.
12 . Haito jyodan 3-bon kossa uchi (avançar), girar e voltar.
13 . Enpi 3-bon ague ate (avançar) e recuar enpi 3-bon ushiro ate em fudo dachi.

Fudo Dachi

14 . Enpi 3-bon yoko ate com shiko dachi (avançar) e recuar enpi 3-bon otoshi ate.

Zenkutsu Dachi

15 . 3-bon mae gueri (avançar), girar e voltar.
16 . 3-bon yoko gueri (avançar), girar e voltar.

Shiko Dachi

17 . 3-bon kossa yoko gueri (avançar) virar somente a cabeça e voltar com o outro pé.

Zenkutsu Dachi

18 . 3-bon mawashi gueri (avançar), girar e voltar.

Neko Ashi Dachi

19 . 3-bon ura mawashi gueri (avançar), girar e voltar.

DEFESA
Zenkutsu Dachi

01 . Ken jyodan 3-bon ague uke (avançar), contra golpe ken chudan com a outra mão e recuar com o mesmo movimento.
02 . Shuto jyodan 3-bon ague uke (avançar), contra golpe chudan yon-bon nukite com a outra mão e recuar com o mesmo movimento.
03 . Teisho 3-bon naname otoshi uke (avançar), contra golpe shuto jyodan uchi com a outra mão e recuar com o mesmo movimento.
04 . Teisho 3-bon naname ague uke (avançar), contra golpe ken chudan zuki com a outra mão e recuar com o mesmo movimento.

Fudo Dachi

05 . Ken chudan 3-bon soto uke (avança), contra golpe gyaken jyodan ura zuki com a mesma mão, ken chudan gyaku zuki com a outra mão e recuar com o mesmo movimento.

06 . Ken chudan 3-bon uchi uke (avança), contra golpe com a mesma mão uraken jyodan uchi, e com a outra mão chudan gyaku zuki e recuar com o mesmo movimento.

07 . Teisho chudan 3-bon assa e uke (avança), contra golpe jyodan barate uchi com a outra mão e recuar com o mesmo movimento.

08 . Ken 3-bon guedan barai (avança), contra golpe com a mesma mão ken jyodan zuki, com a outra mão chudan gyaku zuki e recuar com o mesmo movimento.

09 . Shuto 3-bon guedan barai (avança), contra golpe com a outra mão jyodan yonbon nukite e recuar com o mesmo movimento.

Neko Ashi Dachi

10 . Shuto chudan gamae, esquiva horizontal com shotei 3-bon gyaku yoko barai, contra golpe com a outra mão ken chudan oi zuki em fudo dachi, trocar a posição do pé e da mão com o mesmo movimento.

11 . Shuto chudan gamae, esquiva horizontal com chudan 3-bon yoko uke, contra golpe mae gueri com o pé da frente.

12 . Ken guedan gamae, esquiva horizontal com ken 3-bon guedan barai, conta golpe yoko gueri com o pé da frente.

13 . Shuto guedan gamae, esquiva horizontal com 3-bon ryote yoko barai (sepai uke), contra golpe jyodan nukite e mawashi gueri com o pé de trás.

Zenkutsu Dachi

14 . Shuto guedan gamae, 3-bom ryo shuto jyodan e guedan kakiwake barai (avançar), contra golpe shuto jyodan shomen uchi e mae gueri com a mão e o pé de trás. Recuar com o mesmo movimento.

Kihon 04

Técnicas de Shiai Kumite

小林流空手道連盟

Shorin-Ryu Karatê-Do Renmei

(União Shorin-Ryu Karatê-DO Brasil)

道場訓

Dojo-kum

(Princípios da Academia)

礼儀

Reigui

Cortesia

至誠

Shisei

Sinceridade

努力

Doryoku

Esforço

責任

Sekinin

Responsabilidade

明朗

Meiro

Alegria

KIHON N° 4
Técnicas de Shiai Kumite

Observação: Em todos os itens, preparar avançando o pé esquerdo na frente, depois inverter com o outro pé na frente.

01 . Fudo dachi, ken chudan gamae, sonoba (no mesmo lugar), ken chudan gyaku zuki (zenkutsu dachi), volta ken chudan soto uke.

02 . Nekoashi dachi, ken chudan morote gamae, avançar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan kizami zuki e voltar à posição inicial.

03 . Com o mesmo movimento do item anterior, ken chudan gyaku zuki.

04 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, avançar o pé de trás, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan oi zuki.

05 . Com o mesmo movimento do item anterior, uraken jyodan oi uchi.

06 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, mae kizami gueri, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

07 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, mae oi gueri, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan oi zuki e voltar à posição inicial.

08 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, tobi mae gueri com o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan oi zuki, recuar 2 passos e voltar à posição inicial.

09 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, mae sokuto kekomi, cair em zenkutsu dachi, uraken jyodan oi uchi e voltar à posição inicial.

10 . Neko ashi dachi, ken chudan morote, gamae, mae sokuto keague, cair em zenkutsu dachi, uraken jyodan

oi uchi e voltar à posição inicial.

11 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, tobi yoko gueri com pé da, frente cair em zenkutsu dachi, uraken jyodan oi uchi, recuar 2 passos e voltar à posição inicial.

12 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, mawashi gueri com o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

13 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, mawashi gueri com o pé de trás, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

14 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, tobi mawashi gueri com o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki.

15 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, ura mawashi gueri com o pé de trás, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

16 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, tobi ura mawashi gueri com o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki, recuar 2 passos e voltar à posição inicial.

17 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, ashi barai com o pé de trás, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan oi zuki e voltar à posição inicial.

18 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, tobi ashi barai com o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki, recuar 2 passos e voltar à posição inicial.

19 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, mae gueri com o pé de trás e tobi mawashi gueri com o outro pé, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki, recuar 2 passos e voltar à posição inicial.

20 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, ashi barai com o pé de trás e tobi mawashi gueri com o

outro pé, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki, recuar 2 passos e voltar à posição inicial.

21 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, tobi ashi barai com o pé da frente e tobi mawashi gueri com o outro pé, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki, recuar 2 passos e voltar à posição inicial.

22 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, ashi barai com o pé de trás e sokuto gueri, cair em zenkutsu dachi, uraken jyodan oi uchi e voltar à posição inicial.

23 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, mae e mawashi niju-gueri com o pé de trás, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

24 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, yoko ushiro e mawashi sandan gueri (começar com o pé de trás), cair em zenkutsu dachi ken jyodan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

25 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, avançar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan ague uke ao mesmo tempo. Ken chudan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

26 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, avançar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku ague uke zuki (Deai) e voltar à posição inicial.

27 . Neko ashi dachi chudan morote gamae, recuar o pé de trás, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan ague uke zuki com a mão da frente.

28 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae, avançar o pé da frente, cair zenkutsu dachi, teisho naname jyodan otoshi uke com a mão da frente, ao mesmo tempo. Shuto jyodan gyaku uchi e voltar à posição inicial.

29 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, mae gueri hanashi com o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

30 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, yoko

kekomi, cair em zenkutsu dachi, uraken jyodan oi uchi e voltar à posição inicial.

31 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae, avançar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi teisho naname jyodan ague uke com a mão da frente ao mesmo tempo. Mawashi gueri com o pé de trás e voltar à posição inicial.

32 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, recuar o pé de trás, cair em zenkutsu dachi, ken chudan soto uke com a mão da frente, ao mesmo tempo. Ken chudan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

33 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, avançar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken chudan uchi uke com a mão da frente ao mesmo tempo. Ken chudan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

34 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, avançar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken chudan uchi uke com a mão da frente e uraken jyodan uchi com a mesma mão e voltar à posição inicial.

35 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae, avançar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi. shotei chudan ossae uke com a mão da frente ao mesmo tempo. Ken jyodan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

36 . Neko ashi dachi shuto chudan morote gamae, avança o pé da frente, cair em zenkutsu dachi teisho Chudan yoko barai com a mão da frente ao mesmo tempo. Ken chudan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

37 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae, esquiva para fora, cair mudando os pés e as mãos, defender shuto chudan morote uke ao mesmo tempo. Mae gueri com o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki, recuar o pé da frente, ficar na posição anterior e voltar à posição inicial.

38 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, recuar o pé de trás, cair em zenkutsu dachi, ken guedan barai

com a mão da frente ao mesmo tempo. Ken chudan gyaku zuki com a outra mão e voltar à posição inicial.

39 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, avançar o pé da frente, cair em zenkutso dachi, uchi ude guedan barai com a mão da frente ao mesmo tempo. Ken jyodan gyaku zuki com a outra mão e voltar à posição inicial.

40 . Com a defesa, o mesmo movimento do item anterior, com contra golpe, uraken jyodan uchi com a mesma mão e voltar à posição inicial.

41 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, recuar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken chudan soto uke com a mão da frente ao mesmo tempo. Ken jyodan gyaku zuki com a outra mão e voltar à posição inicial.

42 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, recuar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken chudan soto uke com a mão da frente ao mesmo, ken jyodan gyaku zuki com a outra mão e voltar à posição inicial.

43 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, hikiashi (levantar o pé da frente), cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki e voltar à posição inicial.

44 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, hikiashi (levantar o pé da frente) ao mesmo tempo. Mae gueri com o pé de trás, cair em zenkutsu dachi. Ken jyodan oi zuki e voltar à posição inicial.

45 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, hikiashi (levantar o pé da frente) yoko kekomi, cair em zenkutsu dachi, uraken jyodan oi uchi e voltar à posição inicial.

46 . Nekoashi dachi, shuto chudan morote gamae, recua o é da frente, cair em zenkutsu dachi, shuto guedan barai ao mesmo tempo. Teisho jyodan ate e voltar à posição inicial.

Kihon 05

Ataque e defesa - Conjuntos resumidos

一期一会

Ichi Go Ichi E

Trate bem todas as pessoas que você conhecer nessa vida

KIHON N°5

Ataque e Defesa - Conjuntos Resumidos

Kamae: Partir de hachi ji dachi, preparar o pé esquerdo. Ao final de cada exercício, recuar o pé da frente e retornar à posição inicial.

TSUKI GODAN

Zenkutsu Dachi - Ken Guedan Gamae.

01 . Avançar em zenkutsu dachi ken jyodan zuki (D).
02 . Continuar na mesma posição, ken jyodan zuki (E).
03 . Tate ken chudan zuki (D).
04 . Tate ken chudan zuki (E).
05 . Uraken jyodan uchi (D).
06 . Uraken jyodan uchi (E).
07 . Gyaken jyodan ura zuki (D).
08 . Gyaken jyodan ura zuki (E).
09 . Ippon ken jyodan furi uchi (D).
10 . Ippon ken jyodan furi uchi (E).

SHUTO GODAN

Zenkutsu Dachi - Shuto Guedan Gamae.

01 . Avançar em zenkutsu dachi, shuto jyodan uchi (D).
02 . Haito jyodan kossa uchi (D).
03 . Haito jyodan uchi (D).
04 . Teisho jyodan ate (D)
05 . Shuto jyodan shomen uchi (D).

Recuar e executar o mesmo exercício com a mão esquerda.

NUKITE GODAN

Zenkutsu Dachi - Shuto Guedan Gamae.

01 . Avançar em zenkutsu dachi, jyodan nihon nukite (D).
02 . Jyodan nihon nukite (E).
03 . Chudan yonbon nukite (D).
04 . Chudan yonbon nukite (E).
05 . Jyodan tessabaki (D).
06 . Jyodan tessabaki (E).
07 . Jyodan tebassami (D).
08 . Jyodan tebassami (E).
09 . Jyodan barate uchi (D).
10 . Jyodan barate uchi (E).

ENPI GODAN

Zenkutsu Dachi - Ken Guedan Gamae.

01 . Avançar em zenkutsu dachi (D) ague enpi ate.
02 . Recuar em fudo dachi (D) ushiro enpi ate.
03 . Avançar em shiko dachi (D) kote uchi.
04 . Yori ashi para a lateral (D) em shiko dachi (D) yoko enpi.
05 . Na mesma posição, hachi ji dachi (D) otoshi enpi.

Observacão: Executar a mesma sequência com o cotovelo esquerdo.

KERI NANADAN

Zenkutsu Dachi - Ken Guedan Gamae.

01 . Avançar em hachi ji dachi hiza gueri (D).
02 . Continuar na mesma posição, hiza gueri (E).
03 . Mae fumi komi (D).
04 . Mae fumi komi (E).
05 . Yoko kossa fumi kiri (D).

06 . Yoko kossa fumi kiri (E).
07 . Yoko gueri (D).
08 . Yoko gueri (E).
09 . Mae gueri (D).
10 . Mae gueri (E).
11 . Mawashi gueri (D).
12 . Mawashi gueri (E) e passar para hachi ji dachi de costas.
13 . Ushiro gueri (D).
14 . Ushiro gueri (E).

UKE GODAN
Zenkutsu Dachi - Ken Guedan Gamae.

01 . Recuar em zenkutsu dachi ken ague uke (D).
02 . Mudar para fudo dachi ken guedan barai (D).
03 . Continuar na mesma posição ken chudan soto uke (D).
04 . Continuar na mesma posição ken chudan uchi uke (D).
05 . Puxar o pé da frente e passar para nekoashi dachi shuto chudan yoko uke (D).
06 . Contra golpe, passar para zenkutsu dachi shuto jyodan uchi (E) yoko gueri (E).

UKE YONDAN
Fudo Dachi - Ken Chudan Gamae

01 . Recuar em kata hiza dachi ken guedan barai (D).
02 . Continuar na mesma posição ken chudan soto uke (D).
03 . Na mesma posição, ken chudan soto uke (E).
04 . Na mesma posição, ken guedan barai (E).
05 . Contra golpe, passar para zenkutsu dachi ken jyodan zuki (D) e mae gueri (D).

Kihon 06

Ataque e defesa com contra golpe

以心伝心

I Shin Den Shin

Comunicação de coração para coração.

KIHON N° 6
Ataque e Defesa com Contra Golpe

Kamae : Preparar, recuar o pé direito ao final de cada seqüência, preparar na posição inicial e ao final do exercício, avançar o pé de trás e retornar à posição inicial.

01 . Zenkutsu dachi, ken guedan gamae, avançar ken jyodan zuki (D), recuar ken jyodan ague uke (E), contra golpe chudan gyaku zuki (D).

02 . Zenkutsu dachi, shuto guedan gamae, avançar shuto jyodan uchi (D), recuar shuto jyodan ague uke (E), contra golpe chudan yonbon nukite (D).

03 . Zenkutsu dachi, ken guedan gamae, avançar ken jyodan zuki (D), recuar teisho naname jyodan otoshi uke (E), contra golpe shuto jyodan gyaku uchi (D).

04 . Zenkutsu dachi, ken guedan gamae, avançar ken jyodan zuki (D), recuar teisho naname ague uke (E), contra golpe ken chudan gyaku zuki (D).

05 . Fudo dachi, ken chudan gamae, avançar ken chudan zuki (D), recuar ken chudan soto uke (E), contra golpe jyodan ura zuki (E) e ken chudan gyaku zuki (D) em zenkutsu dachi.

06 . Fudo dachi, ken chudan gamae, avançar ken chudan zuki (D), recuar ken chudan uchi uke (E), contra golpe uraken jyodan uchi (E), ken chudan gyaku zuki (D) em zenkutsu dachi.

07 . Fudo dachi, ken chudan gamae, avançar ken chudan zuki (D), recuar teisho chudan ossae uke (E), contra golpe jyodan barate uchi (D) em zenkutsu dachi

08 . Fudo dachi, ken chudan gamae, avançar ken chudan zuki (D), recuar teisho chudan yoko barai (E), contra golpe ken chudan gyaku zuki (D) em zenkutsu dachi.

09 . Fudo dachi, ken chudan gamae, avançar ken chudan zuki (D), recuar na posição nekoashi dachi shuto

chudan soto uke (E), contra golpe mae gueri (D).

10 . Fudo dachi, ken guedan gamae, avançar ken guedan zuki (D), recuar ken guedan barai (E), contra golpe ken jyodan zuki (E) e ken chudan gyaku zuki (D) em zenkutsu dachi.

11 . Fudo dachi, shuto guedan gamae (E), avançar guedan yonbon gyaku nukite (D), recua shuto guedan barai (E), contra golpe jyodan yonbon nukite (D) em zenkutsu dachi.

12 . Zenkutsu dachi, ken guedan gamae, mae gueri (D), voltar à posição fudo dachi ken guedan barai (E), contra golpe yoko gueri (E) e voltar à posição zenkutsu dachi ken guedan gamae.

13 . Zenkutsu dachi, shuto guedan gamae, yoko gueri (D), voltar à posição fudo dachi ken chudan soto uke (E), contra golpe mawashi gueri (D).

14 . Zenkutsu dachi, ken guedan gamae, mawashi gueri (D), voltar à posição fudo dachi ken chudan uchi uke (E), contra golpe mae gueri (E) e voltar à posição zenkutsu dachi ken guedan gamae.

15 . Zenkutsu dachi, ken guedan gamae, ken jyodan zuki e mae kekomi (D), voltar à posição fudo dachi shuto guedan barai (E) e teisho yoko barai jyodan (D), contra golpe jyodan yonbon nukite (D) e mawashi gueri (D).

16 . Zenkutsu dachi, shuto guedan gamae, avançar ryo shuto jyodan hassami uchi e ryoken chudan heiko

KIHON N° 7
Ataque Duplo e Defesa Dupla

Kamae : Nekoashi dachi, ken (shuto) chudan morote gamae.

Ataque: Avançar em zenkutsu dachi e retornar à posição inicial.

KEN

01 . Ken jyodan (D).
Ken chudan (E).
02 . Ken jyodan (D).
Urazaki chudan (E).
03 . Ken jyodan (D).
Ken chudan (D).
04 . Ken jyodan (D).
Ura zuki chudan (D).
05 . Ken chudan (D).
Ken jyodan (E).
06 . Ken chudan (D).
Uraken jyodan (D).
07 . Ken chudan (D).
Urazuki jyodan (E).
08 . Ken chudan (D).
Mawashi zuki jyodan (D).
09 . Ura ken jyodan (D).
Ken chudan (E).
10 . Ura ken jyodan (D).
Ken chudan (D).
11 . Ura ken jyodan (D).
Ura zuki chudan (E).
12 . Ura ken jyodan (D).
Ura zuki chudan (D).
13 . Ura zuki jyodan (D).
Ura zuki chudan (E).

14 . Ura zuki jyodan (D).
Ken chudan (E).
15 . Ura zuki chudan (D).
Ura zuki jyodan (E).
16 . Ura zuki chudan (D).
Ken jyodan (E).
17 . Ura zuki chudan (D).
Ura zuki jyodan (D).
18 . Ura zuki chudan (D).
Ura ken Jyodan (D).
19 . Ippon ken jyodan (D).
Ippon ken chudan (E).
20 . Ippon ken jyodan (D).
Ippon ken chudan (D).
21 . Furi ippon ken jyodan (D).
Ippon ken chudan (E).
22 . Furi ippon ken jyodan (D).
Ippon ken chudan (D).
23 . Ippon ken chudan (D).
Ippon ken jyodan (E).
24 . Ippon ken chudan (D).
Furi ippon ken jyodan (E).
25 . Ippon ken chudan (D).
Ippon ken jyodan (D).
26 . Ippon ken chudan (D).
Furi ippon ken jyodan (D).
27 . Tate ken chudan (D).
Tate ken chudan (E).
28 . Tate ken chudan (D).
Ura ken Jyodan (D).
29 . Jyodan zuki.
Chudan ura zuki.
30 . Ryo ken awasse zuki (jyodan e chudan).
31 . Ryo ken chudan heiko zuki.
32 . Ryo handa ken chudan heiko zuki.

33 . Handa ken jyodan zuki (D).
Tate handa ken chudan zuki (E).
34 . Tsui ken jyodan uchi chudan kossa kirikaeshi uchi.
35 . Ryo tsui ken jyodan hassami uchi.
36 . Ryo tsui ken chudan hassami uchi.
37 . Ryo tsui ken guedan hassami uchi.
38 . Koken jyodan uchi com a mesma mão, barate jyodan uhi.

SHUTO

01 . Shuto jyodan shomen (D).
Shuto chudan (E).
02 . Shuto jyodan (D).
Shuto chudan (E).
03 . Shuto jyodan (D).
Shuto jyodan (E).
04 . Shuto jyodan (D).
Tate yonbon nukite chudan (E).
05 . Shuto jyodan (D).
Shuto chudan kossa (E).
06 . Shuto jyodan (D).
Shuto jyodan kossa (D).
07 . Shuto jyodan (D).
Shuto chudan kossa (D).
08 . Shuto jyodan (D).
Shuto chudan (D).
09 . Shuto jyodan kossa (D).
Shuto chudan (E).
10 . Shuto jyodan kossa (D).
Shuto chudan kossa (E).
11 . Shuto jyodan kossa (D).
Shuto jyodan (D).
12 . Shuto jyodan kossa (D).
Shuto chudan kossa (D).

13 . Shuto jyodan kossa (D).
Shuto chudan (D).
14 . Shuto jyodan kossa (D).
Shuto guedan kirikomi (D).
15 . Shuto chudan (D).
Shuto chudan (E).
16 . Shuto chudan (D).
Shuto jyodan kossa (E).
17 . Shuto chudan (D).
Shuto jyodan (D).
18 . Shuto chudan (D).
Shuto chudan (E).
19 . Shuto chudan kossa (D).
Shuto jyodan (E).
20 . Shuto chudan kossa (D).
Shuto jyodan kossa (D).
21 . Shuto chudan kossa (D).
Shuto chudan (D).
22 . Haito jyodan (D).
Haito jyodan (E).
23 . Haito jyodan (D).
Kossa haito jyodan (D).
24 . Shuto jyodan kirikomi (D).
Shuto jyodan kirikomi (E).
25 . Shuto jyodan kossa kirikomi (D).
Shuto guedan kirikomi (D).
26 . Shuto jyodan kossa kirikomi (D).
Shuto chudan kossa kirikomi (E).
27 . Teisho jyodan (D).
Tate teisho chudan (E).
28 . Teisho jyodan (D).
Teisho guedan (E).
29 . Teisho jyodan (D).
Teisho guedan (D).
30 . Yonbon nukite jyodan (D).

Kihon 07

Ataque duplo e defesa dupla

失 意 泰 然

Shitsui Taizen
A tranquilidade mesmo
em situações adversas.

Ura yonbon nukite chudan (E).
31 . Nihon nukite jyodan (D).
Tate yonbon nukite chudan (E).
32 . Yonbon nukite jyodan (D).
Yonbon nukite guedan (E).
33 . Tessabaki jyodan (D).
Tate yonbon nukite chudan (E).
34 . Tebassaki jyodan (D).
Shotei guedan (D).
35 . Barate uchi jyodan (D).
Ura barate uchi guedan (D).
36 . Barate uchi jyodan (D).
Ura barate uchi guedan (E).
37 . Shizuki jyodan (D).
Shizuki chudan (D).
38 . Ryo shuto jyodan hassami uchi.
Ryo shuto chudan hassami uchi.
39 . Ryo shuto kossa jyodan e Chudan.
Heiko uchi.
40 . Ryo teisho jyodan e guedan ate.
41 . Ryo hirate jyodan awasse ate.
42 . Ryo teisho chudan hassami uchi.
43 . Ippon jyodan
Yonbon chudan ryo nukite.

ENPI

01 . Ague enpi (D).
Ushiro enpi (D).
02 . Ague enpi (D) chudan.
Ura ken jyodan shomen (D).
03 . Ague enpi (D).
Kote uchi (E).
04 . Kote uchi (D).
Mawashi enpi (E) jyodan.

05 . Ken chudan (D).
Ushiro enpi (D).
06 . Ken chudan (D).
Ushiro enpi (E) doji.
07 . Ushiro zuki jyodan (D)
Ushiro enpi (E)
08 . Kossa ushiro zuki jyodan (D)
Ushiro enpi (E)
09 . Yoko enpi (D).
Uraken jyodan (D).
10 . Otoshi enpi (D).
Shuto jyodan shomen uchi (E).

KERI

01 . Mae gueri (D).
Mae gueri (E).
02 . Mae gueri (D). Yoko gueri (E).
03 . Mae gueri (D).
Mawashi gueri (E).
04 . Mae gueri (D).
Ushiro gueri (E) para trás.
05 . Mae gueri (D).
Ushiro gueri (D) para trás.
06 . Mae gueri (D).
Yoko gueri (D) para a lateral.
07 . Mae gueri (D).
Mawashi gueri (D).
08 . Mae gueri (D).
Ura mawashi gueri.
09 . Mae gueri (D).
Yoko fumikiri (D) para frente.
10 . Yoko gueri (D).
Yoko gueri (E).
11 . Yoko gueri (D).
Mae gueri (E).

12 . Yoko gueri (D).
Mawashi gueri (E).
13 . Yoko gueri (D), vira de costas, mae gueri (D).
14 . Yoko gueri (D), vira de costas, mawashi gueri (D).
15 . Yoko gueri (D).
Ushiro gueri (E) para frente.
16 . Yoko gueri (D) virando de costas.
Ura kagato mawashi gueri (E).
17 . Mawashi gueri (D).
Mawashi gueri (E).
18 . Mawashi gueri (D).
Mae gueri (E).
19 . Mawashi gueri (D).
Ushiro gueri (E) para frente.
20 . Mawashi gueri (D), vira de costas.
Yoko gueri (E).
21 . Mawashi gueri chudan (D).
Mawashi gueri jyodan (D).
22 . Mawashi gueri (D), virar de costas.
Ura mawashi gueri (E).
23 . Ura mawashi gueri (D).
Mae gueri (E).
24 . Nidan mae tobi gueri.
25 . Ura kagato mawashi gueri (D).
Mawashi gueri (D).
26 . Ashi barai (D) mawashi gueri (E).
27 . Ashi barai (D) yoko gueri (D).
28 . Tobi mae gueri (D).
Mawashi gueri (E).
29 . Tobi mae gueri (D).
Mawashi gueri (D).
30 . Tobi mae gueri (D).
Mawashi gueri (E).
31 . Tobi yoko gueri (D).
Tobi yoko gueri (E).

32 . Tobi yoko gueri (D).
Tobi ushiro gueri (D).
33 . Tobi mawashi gueri (D).
Mawashi gueri (E).
34 . Tobi mawashi gueri (D).
Yoko gueri (E).
35 . Tobi mawashi gueri (D).
Mae gueri (E).

KERI KEN

01 . Mae gueri (D) ken jyodan (D).
02 . Mae gueri (D) shuto jyodan shomen (D).
03 . Yoko gueri (D) uraken jyodan (D).
04 . Yoko gueri (D) ken jyodan gyaku zuki (E).
05 . Yoko gueri (D) shuto kossa jyodan (D).
06 . Mawashi gueri (D) ken jyodan gyaku zuki (E).
07 . Mawashi gueri (D) ura ken jyodan (D).
08 . Mawashi gueri (D) shuto kossa jyodan (D).
09 . Hiza mawashi gueri (D) ura ken jyodan (D).
10 . Ashi barai (D) ken jyodan (D).
11 . Tobi ashi barai (D) ken jyodan gyaku zuki (E).
12 . Ken jyodan gyaku zuki e ura mawashi oi gueri.

UKE

01 . Ken jyodan ague uke (D).
Ken jyodan ague uke (E).
02 . Ken jyodan ague uke (D).
Ken chudan soto ude uchi uke (E).
03 . Ken jyodan ague uke (D).
Ken guedan barai (E).
04 . Ken jyodan ague uke (D).
Ken chudan soto ude uchi uke (D).
05 . Ken jyodan ague uke (D).

Ken guedan barai (D).
06 . Shuto jyodan ague uke (D).
Shuto jyodan ague uke (E).
07 . Shuto jyodan ague uke (D).
Shuto chudan soto ude uchi uke (E).
08 . Shuto jyodan ague uke (D).
Shuto guedan barai (E).
09 . Shuto jyodan ague uke (D).
Shuto chudan soto ude uchi uke (D).
10 . Shuto jyodan ague uke (D).
Shuto guedan barai (D).
11 . Teisho jyodan naname otoshi uke (D).
Teisho jyodan naname otoshi uke (E).
12 . Teisho jyodan naname otoshi uke (D).
Shuto guedan barai (E).
13 . Teisho jyodan naname otoshi uke (D).
Shuto jyodan ague uke (E).
14 . Teisho jyodan naname otoshi uke (D).
Shuto jyodan ague uke (D).
15 . Teisho jyodan naname otoshi uke (D).
Ura shuto jyodan soto uke (D).
16 . Teisho chudan ossae uke (D).
Teisho ossae uke (E).
17 . Teisho chudan ossae uke (D).
Shuto jyodan ague uke (E).
18 . Teisho chudan ossae uke (D).
Shuto guedan barai (E).
19 . Teisho chudan ossae uke (D).
Ura shuto chudan soto uke (D).
20 . Teisho chudan ossae uke (D).
Koken ague uke (D).
21 . Teisho chudan ossae uke (D).
Shuto guedan barai (D).
22 . Teisho naname ague uke (D).
Shuto guedan barai (E).

23 . Teisho naname ague uke (D).
Teisho naname otoshi uke (E).
24 . Teisho naname ague uke (D).
Shuto guedan barai (D).
25 . Teisho chudan yoko barai (D).
Shuto jyodan ague uke (E).
26 . Teisho chudan yoko barai (D).
Shuto jyodan ague uke (D).
27 . Teisho chudan yoko barai (D).
Ura shuto chudan soto uke (D).
28 . Teisho chudan yoko barai (D).
Koken chudan soto uke (D).
29 . Teisho chudan otoshi uke (D).
Koken jyodan ague uke (D).
30 . Teisho chudan yoko barai (D).
Shuto guedan barai (D).
31 . Ken chudan uchi ude soto uke (D).
Ken chudan uchi ude soto uke (E).
32 . Ken chudan uchi ude soto uke (D).
Ken chudan soto ude uchi uke (E).
33 . Ken chudan uchi ude soto uke (D).
Ken jyodan ague uke (E).
34 . Ken chudan uchi ude soto uke (D).
Ken guedan barai (E).
35 . Ken chudan uchi ude soto uke (D).
Ken jyodan ague uke (D).
36 . Ken chudan uchi ude soto uke (D).
Ken chudan soto ude uchi uke (D).
37 . Ken chudan uchi ude soto uke (D).
Ken guedan barai (D).
38 . Ken chudan soto ude uchi uke (D).
Ken chudan soto ude uchi uke (E).
39 . Ken chudan soto ude uchi uke (D).
Ken jyodan ague uke (E).
40 . Ken chudan soto ude uchi uke (D).

Ken chudan uchi ude soto uke (D).
41 . Ken chudan soto ude uchi uke (D).
Ken jyodan ague uke (D).
42 . Ken chudan soto ude uchi uke (D).
Ken guedan barai (D).
43 . Shuto chudan otoshi uke (D).
Keito chudan ague uke (D).
44 . Ken guedan barai (D).
Ken guedan barai (E).
45 . Ken guedan barai (D).
Ken uchi ude guedan barai (D).
46 . Ken guedan barai (D).
Ken jyodan ague uke (E).
47 . Ken guedan barai (D).
Ken chudan soto ude uchi uke (E).
48 . Ken guedan barai (D).
Ken jyodan ague uke (D).
49 . Ken guedan barai (D).
Ken chudan uchi ude soto uke (D).
50 . Shuto guedan barai (D).
Shuto jyodan ague uke (E).
51 . Shuto guedan barai (D).
Shuto chudan soto ude uchi uke (E).
52 . Shuto guedan barai (D).
Shuto guedan barai (E).
53 . Shuto guedan barai (D).
Shuto jyodan ague uke (D).
54 . Shuto guedan barai (D).
Ura shuto chudan soto uke (D).
55 . Ryo ken jyodan jyuji uke.
56 . Ryo Ken guedan jyuji Uke.
57 . Ryo ken jyodan ague uke.
58 . Ryo ken guedan barai (D).
59 . Ryo ken jyodan kakiwake uke.
60 . Ryo ken guedan kakiwake uke.

61 . Ryo shuto jyodan jyuji uke.
62 . Ryo shuto jyodan ague uke.
63 . Ryo shuto guedan jyuji uke.
64 . Ryo shuto jyodan kakiwake uke.
65 . Ryo shuto guedan kakiwake uke.
66 . Ryo ken chudan soto ude uchi uke.
67 . Ryo shuto chudan soto ude uchi uke.
68 . Ryo ken chudan uchi ude soto uke.
69 . Ken jyodan ague.
Ken chudan uchi ude soto doji uke.
70 . Ken jyodan ague.
Ken guedan barai (E) doji uke.
71 . Shuto jyodan ague.
Shuto chudan soto ude soto doji uke.
72 . Shuto jyodan ague.
Shuto guedan barai doji uke.
73 . Keito ague.
Shuto otoshi doji uke.
74 . Ryo teisho chudan hassami uke.
Ryo koken chudan soto uke.
75 . Ura shuto chudan soto.
Shuto guedan doji uke.
76 . Teisho jyodan yoko.
Shuto guedan barai doji uke.
77 . Ryo teisho chudan e guedan ossae uke.
78 . Ryo ken chudan ossae uke.
79 . Ryo guen kotsu chudan ossae uke.
80 . Ryo tsuiken chudan ossae uke.

Kihon 08

Ataque triplo

流れる水は先きを争そわず。

Nagareru Mizu wa saki wo aresso wazu

Respeite o seu veterano (Na água corrente não há disputa)

KIHON Nº8
Ataque Triplo

Kamae: Zenkutsu dachi, ken guedan gamae, e, ao final de cada exercício, retornar à posição inicial, recuando o pé da frente.

Técnicas de Ataque

01 . Ken jyodan (D), chudan (E) e jyodan (D).
02 . Ura ken jyodan (D), ken chudan (E) e ken jyodan (D).
03 . Ken chudan (D), ura ken jyodan (D), ken chudan (E).
04 . Shuto shomen jyodan (D), chudan (E) e jyodan naname (D).
05 . Shuto chudan kossa (D), jyodan (E) e jyodan (D).
06 . Shuto jyodan uchi (D), chudan kirikaeshi (D), shuto jyodan uchi e shuto jyodan shomen uchi.
07 . Ague enpi (D) avançar, ushiro enpi (D) recuar, mawashi enpi (D) na mesma posição.
08 . Kote uchi (D) chudan, jyodan yoko enpi ate (D) e otoshi enpi (E).
09 . Ken (D), mae gueri, shuto (E), yoko gueri e shuto (D), mawashi gueri.
10 . Ken (D), mae gueri, shuto (E), mawashi gueri e shuto (D), yoko gueri.
11 . Shuto (D), yoko gueri, shuto (E), mawashi gueri e ken (D), mae gueri.
12 . Shuto (D), yoko gueri, vira de costas, ushiro gueri (E) e shuto (D), mawashi gueri.
13 . Shuto (D), mawashi gueri, shuto (E), yoko gueri e ken (D), mae gueri.
14 . Kamae - nekoashi dachi (E), uraken jyodan uchi (E) ushiro gueri (D), shuto jyodan uchi (E) mawashi gueri (E) e ken jyodan (D) mae gueri (D).
15 . Kamae - nekoashi dachi shuto chudan morote gamae (E) shuto jyodan uchi (D) yoko gueri (D), ushiro gueri

(E), shuto jyodan uchi (D) mawashi (D) e ken jyodan zuki (E) mae gueri (E).

Kihon 09

Taissabaki

青は藍より出でて藍よりも青し

Ao wa "AI" yori idete "AI" yori mo aoshi

O Mestre sempre se sentirá feliz em saber que o seu discípulo está superando a si próprio (tecnicamente). A planta chamada "AI", fornece a matéria prima para fabricar a tinta azul, mais azul que "AI".

KIHON N° 9
Taissabaki

01 . YOKO

Neko ashi dachi shuto chudan morote gamae (E).
- Esquivar para o lado esquerdo (E), neko ashi dachi (D), shotei chudan yoko gyaku barai, kizami zuki (D).
- Voltar à posição inicial.

02 . YOKO

Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).
- Esquivar-se para o lado direito (D), neko ashi dachi (E), shotei chudan yoko gyaku barai, kizami zuki (E).
- Voltar à posição inicial.

03 . YOKO

Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).
- Esquivar-se para o lado esquerdo (E), neko ashi dachi (D) na mesma posição shuto chudan yoko uke e kote chudan gyaku ate (E).
- Voltar à posição inicial.

04 . YOKO

Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).
- Afastar a pé direito (D) para o lado esquerdo (E), zenkutsu dachi (E), shuto chudan uchi uke (E) e yoko kekomi (E).
- Voltar à posição inicial.

05 . YOKO

Neko ashi dachi, Ken chudan morote gamae (E).
- Afastar o pé esquerdo (E) para o lado direito (D), zenkutsu dachi (D), ken chudan uchi uke e ura kagato kizami gueri.
- Voltar à posição inicial.

06 . Naname Mae

Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).
- Avançar o pé esquerdo (E) para a diagonal esquerda (E), zenkutsu dachi (E), shotei naname ague uke e kote chudan gyaku ate (D).
- Voltar à posição inicial.

07 . Naname Mae

Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).
- Avançar o pé direito (D) para a diagonal direita (D), zenkutsu dachi (D), shotei naname ague uke (D) e kote chudan gyaku ate (E).
- Voltar à posição inicial.

08 . Naname Ushiro

Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).
- Recuar o pé esquerdo (E), zenkutsu dachi (D), shotei gyaku naname ague uke (E) e mawashi gueri (D).
- Voltar à posição inicial.

09 . Naname Ushiro

Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).

- Recuar o pé direito (D), zenkutsu dachi (E), shotei gyaku naname ague uke (D) e mawashi kizami gueri (E).
- Voltar à posição inicial.

10 . Naname Ushiro

Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).
- Recuar o pé esquerdo (E), kokutsu dachi (D), ken guedan barai (D) e yoko kekomi (D).
- Voltar à posição inicial.

11 . Naname Ushiro

Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).
- Recuar o pé direito (D), kokutsu dachi (E), ken guedan barai (E) mawashi gueri (D).
- Voltar à posição inicial.

12 . Naname Ushiro

Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).
- Recuar o pé esquerdo (E), zenkutsu dachi (D), Ken jyodan ague uke zuki (D).
- Voltar à posição inicial.

13 . YOKO

Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).
- Recuar o pé direito (D) para o lado esquerdo (E), zenkutsu dachi (E), ura ken jyodan uchi (E).

- Voltar à posição inicial.

14 . YOKO

Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).
- Pular para o lado direito (D), zenkutsu dachi (D), ura ken jyodan uchi (D).
- Voltar à posição inicial.

Kihon 10

Sanbon Kumite

鬼拳佛心

Kiken Buushin
Técnica do Diabo,
Coração de Deus

KIHON N° 10
Sanbon Kumite

Observacão: No início de cada exercício, o atacante deve se preparar, recuando o pé direito (D) ou o pé esquerdo (E) e o defensor, avançar o pé direito (D) ou o pé esquerdo (E). Ao final do exercício, o atacante e o defensor, devem se preparar na posição fudo dachi, ken chudan gamae e quando for shuto, preparar em shuto chudan gamae.

01 . Atacante

- Recuar o pé direito (D), zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E).
- Avançar em zenkutsu dachi, ken jyodan (D).
- Avançar em fudo dachi, ken guedan (E).
- Avançar em fudo dachi, kén chudan (D).

Defensor

- Avançar o pé esquerdo (E), zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E).
- Recuar em zenkutsu dachi, ken jyodan ague uke (D).
- Recuar em fudo dachi, ken guedan barai (E).
- Recuar em fudo dachi, ken chudan soto uke (D).

Contra golpe: Ken chudan zuki (E), ken jyodan zuki (D) e mawashi gueri (D).

02 . Atacante

- Fudo dachi, ken chudan (E).
- Avançar em fudo dachi, ken chudan (D) e ura ken jyodan (D) em zenkutsu dachi.
- Avançar em fudo dachi, ken chudan (E).

- Avançar em zenkutsu dachi, ken jyodan (D).

Defensor

- Fudo dachi, ken chudan gamae (E).
- Recuar em fudo dachi, ken chudan uchi uke (D) e ken jyodan soto uke (D) em zenkutsu dachi.
- Recuar em fudo dachi, ken chudan uchi uke (E).
- Recuar em zenkutsu dachi, ken jyodan ague uke (D), contra golpe, ken chudan (E), ken jyodan (D) e mae gueri (D).

03 . Atacante

- Fudo dachi, ken guedan gamae (E).
- Avançar em fudo dachi, ken guedan (D).
- Avançar em zenkutsu dachi, ken jyodan (E).
- Avançar em fudo dachi, ken chudan (D).

Defensor

- Fudo dachi, ken guedan gamae (D).
- Recuar em fudo dachi, ken guedan barai (E).
- Recuar em zenkutsu dachi, ken jyodan ague uke (D).
- Recuar em fudo dachi, ken chudan uchi uke (E), contra golpe, mudar para zenkutsu dachi, ken chudan (D), ken jyodan (E) e yoko gueri (E).

04 . Atacante

- Zenkutsu dachi, shuto guedan gamae (E).
- Avançar em zenkutsu dachi, shuto jyodan kossa uchi (D).
- Avançar em fudo dachi, shuto chudan kossa uchi (E).

- Avançar em zenkutsu dachi, shuto jyodan uchi (D).

Defensor

- Zenkutsu dachi, shuto guedan gamae (E).
- Recuar em zenkutsu dachi, shuto jyodan ague uke (D).
- Recuar em fudo dachi, shuto guedan barai (E).
- Recuar em zenkutsu dachi (D), ura shuto jyodan soto uke (E), contra golpe, shuto jyodan uchi (D), shuto chudan uchi (E), shuto jyodan shomen uchi (D) e mae gueri (D).

05 . Atacante

- Zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E).
- Avançar em zenkutsu dachi, mae gueri, ken jyodan (D).
- Yoko gueri (E), cair em zenkutsu dachi (E), shuto chudan morote gamae.
- Mawashi gueri (D), cair em zenkutsu dachi (D), ken chudan morote gamae.

Defensor

- Zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E).
- Recuar em fudo dachi, ryote yoko barai - seppai uke (D).
- Recuar em fudo dachi, ken chudan soto uke (E).
- Recuar em fudo dachi, ken chudan uchi uke (D), contra golpe, mudar para zenkutsu dachi, ura ken jyodan (D), ken chudan (E), ken jyodan (D) e mawashi gueri (D).

Kihon 11

Ataque especial

気拳体一如

Ki Ken Tai Itsujyo
Conjunto Mente,
Técnica e Corpo

KIHON N° 11
Ataque Especial

01 . Ken jyodan zuki (D).
Ken guedan zuki (E).
Ken chudan zuki (D).
Ura ken jyodan uchi (D).
Shuto chudan uchi (E).
Shuto jyodan uchi (D).
Yoko gueri (D).

02 . Ken chudan (D).
Ura ken jyodan (D).
Ken chudan (E).
Shuto shomen jyodan (D).
Mae gueri (D).
Mawashi gueri (E).

03 . Ken jyodan (D).
Teiji (yoriashi) ken jyodan (E).
Ken chudan - awasse zuki (D).
Shuto jyodan (D).
Shuto chudan - awasse uchi (E).
Mae gueri (D).

04 . Ura ken jyodan (D).
Ken chudan (E).
Ken jyodan (D).
Mae gueri (E).
Mawashi gueri (D).

05 . Ken jyodan (D).
Tsui ken chudan (D).
Ken jyodan (E).
Ken jyodan mawashi zuki (D).
Yoko gueri (D).
Mawashi gueri (E).

SHUTO

01 . Shuto jyodan (D).
Shuto chudan kossa - kirikaeshi (D).
Shuto jyodan (E).
Shuto chudan (D).
Yonbon nukite chudan (E).
Barate uchi (D).
Mae gueri (D).

02 . Shuto jyodan kossa (D).
Shuto chudan (E).
Shuto chudan (D).
Shuto jyodan shomen (E).
Mae gueri (D).
Mawashi gueri (E).

03 . Fudo dachi, shuto chudan kossa (D).
Zenkutsu dachi, shuto jyodan (E).
Shuto jyodan (D).
Mawashi gueri (E).
Mae gueri (D).

04 . Shuto jyodan kossa (D).
Shuto chudan (D).
Shuto chudan (E).
Shuto jyodan shomen (D).
Mae gueri (E).
Yoko gueri (D).

05 . Shuto jyodan kossa kirikomi (D).
Ura yonbon nukite chudan (E).
Yonbon nukite jyodan (D).
Mawashi gueri (D).
Mae gueri (E).

KERI

Observacão: Preparar em zenkutsu dachi, quando atacar, jyodan ou chute, com o pé de trás. Preparar em fudo dachi, quando atacar, chudan ou guedan. Preparar neko ashi dachi, quando atacar, tobi gueri ou chute com o pé da frente.

01 . Ken jyodan com mae gueri (D).
Avançar, shuto jyodan com mawashi gueri (E).
Avançar, virando de costas, yoko gueri (D).
Avançar, ken jyodan gyaku zuki (E) com mae gueri (E).

02 . Shuto jyodan com yoko gueri (D).
Avançar, ken jyodan com mae gueri (E).
Avançar, shuto jyodan com mawashi gueri (D).

03 . Ken jyodan com mae gueri (D).
Shuto jyodan com yoko gueri (E), cair em zenkutsu dachi (E), ura ken jyodan uchi (E).
Shuto jyodan com mawashi gueri (D).
Ken jyodan com mae gueri (E).

04 . Ashi barai (D).
Tobi mawashi gueri (E), cai zenkutsu dachi (E)
Ken jyodan gyaku zuki (D).
Ken chudan kizami zuki (E).
Ken jyodan gyaku zuki (D).

05 . **Kamae :** neko ashi dachi.
Tobi mae gueri (E), avançar.
Cai com zenkutsu dachi (E), ken jyodan oi zuki (E).
Ken chudan gyaku zuki (D).
Ken jyodan oi zuki (E).

Kihon 12

Sanpo Shiho Kogueki e Shiho Uke

精力善用

Seiryoku Zenyo
Empregar
a energia utilmente

KIHON Nº12
Sanpo Shiho Kogueki e Shiho Uke

KEN

Avançar o pé esquerdo (E), preparando-se para o lado esquerdo (E) em zenkutsu dachi, ken guedan gamae.

01 . Avançar o pé direito, ken jyodan oi zuki (D).
02 . Mexer o pé esquerdo (E), e se preparar para trás em zenkutsu dachi, ken guedan, gamae (E) e avançar o pé direito (D), ken jyodan oi zuki (D).
03 . Mexer o pé esquerdo (E), e se preparar para o lado esquerdo (E) em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E) avançar o pé direito (D), ken jyodan oi zuki (D).
04 . Mexer o pé esquerdo (E), preparar-se para trás em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E) e avançar o pé direito (D), ken jyodan (D), chudan (E) e jyodan (D), sanbon zuki e mae gueri (E), recuando o pé esquerdo.

Preparar-se em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (D) e voltar à posição inicial.

SHUTO

Shuto jyodan shomen uchi, com os deslocamentos iguais ao ken e com o seguinte final:

Shuto jyodan shomen (D), chudan (E), jyodan (D), sanbon uchi e yoko gueri (E), recuar o pé esquerdo (E). Preparar-se em zenkutsu dachi, shuto guedan gamae (D) e voltar à posição inicial.

URA KEN

Ura ken jyodan uchi, com os deslocamentos iguais

ao ken e com o seguinte final:

Ura ken jyodan uchi (D), ken chudan (E) e jyodan (D), sanbon zuki e mawashi gueri (E), recuar o pé esquerdo (E). Preparar-se em zenkutsu dachi (D) e voltar à posição inicial.

VARIAÇÕES DO KEN

Avançar o pé esquerdo para frente, zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E).

01 . Avançar ken chudan oi zuki (D) para frente.

02 . Afastar o pé direito (D) para o lado (D), ura ken jyodan uchi (D).

03 . Virar-se para trás, mexendo o pé direito (D), pelo lado esquerdo (E), chudan urazuki (E).

04 . Avançar o pé direito (D) para o lado esquerdo (E), ippon ken jyodan furi uchi (D), recuar o pé direito (D), preparar-se em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E) e virar, voltando à posição inicial.

MAE GUERI

Avançar o pé esquerdo, preparar-se para o lado esquerdo (E) em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E):

01 . Mae gueri (D), e se preparar para trás em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E).

02 . Mae gueri (D), e se preparar para o lado esquerdo (E) em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E).

03 . Idem ao item 1.

04 . Mae gueri (D), ken jyodan (D), chudan (E) e jyodan (D), sanbon zuki, recuar o pé direito (D), preparar-se em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E), virar para trás e voltar à posição inicial.

YOKO GUERI

Idem ao mae gueri com o seguinte final:

Yoko gueri (D), shuto jyodan kossa (D), chudan (E) e jyodan (D), sanbon uchi, recuar o pé direito, preparar em zenkutsu dachi, shuto guedan gamae (E), virar para trás e voltar à posição inicial.

MAWASHI GUERI

Idem ao mae gueri, com o seguinte final:

Mawashi gueri (D), ura ken jyodan (D), ken chudan (E) e jyodan (D), sanbon zuki, recuar o pé direito (D), preparar em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E), virar e voltar à posição inicial.

VARIAÇÕES DE CHUTE

Avançar o pé esquerdo (E), zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E).

01 . Mae gueri (D), mussubi dachi.
02 . Yoko gueri (E) para o lado esquerdo (E), mussubi dachi.
03 . Mawashi gueri (D) para o lado direito (D), mussubi dachi.
04 . Ushiro gueri (E) para trás, preparar em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (D) para trás.

ATAOUE VARIADO SIMPLES N° 1

Avançar o pé direito (D), preparar-se para o lado esquerdo em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (D).

Avançar o pé esquerdo em zenkutsu dachi (E) e

01 . Seiken chudan gyaku zuki (D).
02 . Shuto jyodan oi uchi (E) para trás.

03 . Yoko gueri (E) para o lado direito (D).
04 . Mae gueri (D) para trás.
Recuar o pé (D) zenkutsu dachi ken guedan gamae e voltar à posição inicial.

ATAQUE VARIADO SIMPLES N°2

Avançar o pé esquerdo, preparar para frente em fudo dachi (E), ken chudan.
01 . Seiken chudan oi zuki (D).
02 . Ushiro enpi ate (D) para trás.
03 . Mae gueri (D) para o lado direito (D).
04 . Kossa yoko gueri (E) para o lado esquerdo (E).
Recuar o pé (E) zenkutsu dachi shuto guedan gamae e voltar à posição inicial.

ATAQUE VARIADO COMPLETO

Recuar o pé esquerdo (E), preparar para o lado esquerdo (E) em zenkutsu dachi, ken guedan gamae (D).
01 . Ken jyodan (E) e chudan (D) nihon zuki.
02 . Shuto jyodan (E) e chudan (D) uchi para trás.
03 . Yoko gueri (E), shuto jyodan kossa (E), chudan (D) e shomen (E), sanbon uchi para o lado direito (D).
04 . Preparar-se para trás em neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (D), tobi mae gueri (D), ken jyodan (D), chudan (E) e jyodan (D), sanbon zuki e mawashi gueri (D).

DEFESA COM CONTRA-ATAQUE

Afastar o pé direito (D) para o lado *direito (D)* em kokutsu dachi para o lado esquerdo (E), haito jyodan soto uke (E), yoko gueri (E).

01 . Cair em kokutsu dachi para o lado direito (D), shuto jyodan uchi uke (D), mawashi gueri (D).

02 . Recuar o pé direito (D) e cair em zenkutsu dachi, ken jyodan ague uke (E) para frente, ken jyodan gyaku zuki (D), mae gueri (D).

03 . Recuar o pé direito (D) e cair em zenkutsu dachi, teisho naname otoshi uke (E) para trás, shuto jyodan uchi (D), hiza gueri (D), mae gake (E), derrubar e kagato mae fumikomi (D), recuar o pé direito (D), preparar em zenkutsu dachi, ken guedan gamae.

DEFESA COM QUEDA

01 . Recuar o pé direito (D) em zenkutsu dachi para frente (E), ken jyodan ague uke (E), shuto jyodan gyaku kossa kirikomi (D), kossa soto gake (D).

02 . Pular alternando a posição dos pés, cair em zenkutsu dachi (D), shuto jyodan gyaku uke (E), shuto jyodan uchi kirikaeshi (D), soto gake (E).

03 . Recuar o pé esquerdo em fudo dachi para o lado esquerdo (E), ken guedan sukui uke (D), ashi barai (E), ryo ken guedan zuki.

04 . Avançar o pé direito em zenkutsu dachi para o lado esquerdo (E), ken guedan sukui uke (E), gyaku zuki chudan (D), teisho jyodan ate (D), kossa uchi kake (D), kagato mae fumikomi (E). Recuar o pé (E) e preparar em zenkutsu dachi ken guedan gamae.

SANPO TOBI KOGUEKI

Avançar o pé direito (D) para a diagonal direita (D) e preparar em neko ashi dachi,(D) ken chudan morote gamae.

01 . Tobi mae gueri (D), ken jyodan (D), chudan (E) e jyodan

(D), sanbon zuki.

02 . Deslocar o pé direito (D) para trás pelo lado esquerdo (E), preparar em shiko dachi, ken guedan morote gamae (D), tobi yoko gueri (D), shuto jyodan kossa (D), chudan (E) e jyodan (D) sanbon zuki.

03 . Virar para o lado esquerdo (E), preparar em neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E), avançar pulando e caindo em fudo dachi (D), ken jyodan oi zuki (D), zenkutsu dachi, ken chudan gyaku zuki (E), ken jyodan oi zuki (D), mawashi gueri (D) e preparar em fudo dachi, ken chudan morote gamae (E).

Kihon 13

Tobi Uke, Tobi Gueri e Uke com adversário

武の五徳

Bu No Gotoku
Cinco virtudes das Artes Marciais

智	仁	勇	信	厳
CHI	*JIN*	*YU*	*SHIN*	*GUEN*
Inteligência	Bondade	Coragem	Fidelidade	Dignidade

KIHON N° 13
Tobi Uke, Tobi Gueri e Uke com Adversário

TOBI UKE

Observação: Executar 5 vezes cada item.

01 . Preparar em neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).
- Pular alternando a posição dos pés e das mãos.
- Repetir 3 vezes.

02 . Preparar shiko dachi, ken chudan morote gamae (E).
- Pular, na mesma posição, alternando o pé da frente, ken guedan morote barai (D).

03 . Preparar em shiko dachi, ken chudan morote gamae (E).
- Recuar, pular e cair na mesma posição, ken chudan morote uke (E).
- Sem mudar de posição, preparar-se para o lado direito (D), ken chudan morote gamae (D).
- Repetir 3 vezes.

04 . Preparar em shiko dachi, ken chudan morote gamae (D).
- Recuar, pular (com os pés se cruzando no salto) e cair na mesma posição, ken chudan morote uke (E)
- Sem mudar de posição, preparar para o lado esquerdo (E), ken chudan morote gamae (E).

05 . Preparar em shiko dachi, ken chudan morote gamae (E).
- Recuar, pular (girar completamente o corpo no salto) e cair na mesma posição, ken guedan morote barai (E).
- Sem mudar de posição, preparar para o lado direito (D), ken chudan morote gamae (E)
- Idem ao item 1.

06 . TOBI MAE GUERI (Com Adversário)

Atacante

- Preparar em neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (D), avançar.
- Tobi mae gueri (D), cair na mesma posição inicial.

Defensor

- Preparar na mesma posição do atacante.
- Recuar, pular na mesma posição, ken chudan soto ude uchi uke (D).

07 . TOBI YOKO GUERI

Atacante

- Preparar em shiko dachi, ken chudan morote gamae (D).
- Tobi yoko gueri (D), cair na mesma posição inicial.

Defensor

- Preparar na mesma posição do atacante.
- Recuar, pular na mesma posição, ken chudan uchi ude soto uke (D).

08 . TOBI MAWASHI GUERI

Observação: Executar 4 vezes cada movimento , alternando o papel de atacante com o de defensor, em cada execução.

Atacante

- Preparar em neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (D).
- Tobi mawashi gueri (D), cair na mesma posição.

Defensor

- Preparar na mesma posição do atacante.
- Recuar, pular na mesma posição, ken chudan soto ude uchi uke (D).

09 . TOBI URA MAWASHI GUERI

Atacante

- Preparar em neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (D).

- Tobi ura mawashi gueri (D), cair na mesma posição.

Defensor

- Preparar na mesma posição do atacante.
- Recuar, pular na mesma posição, ken chudan uchi ude soto uke (D).

Kihon 14

Técnica de Jyu-kumite com adversário

自 他 共 栄

Jita Kyoei
Progresso recíproco.

KIHON N° 14

Técnica de Jyu-Kumite com Adversário

01 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E): avançar em zenkutsu dachi (D), ken jyodan (D), ken chudan (E), ken jyodan (D) e mae gueri (E), recuar com o pé esquerdo (E), ficar na posição nekoashi dachi, ken chudan morote gamae (D).

02 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (D): avançar com yori ashi, cair em shiko dachi, shuto jyodan kossa uchi (D), mudar para zenkutsu dachi, shuto chudan (E), shuto jyodan shomen (D) e yoko gueri (D), recuar o pé direito (D), nekoashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).

03 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (D): avançar com yori ashi, cair em fudo dachi, ura ken jyodan (D), mudar para zenkutsu dachi, ken chudan (E), ken jyodan (D) e mawashi gueri (D), recuar o pé direito (D), neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).

04 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E): avançar com o pé esquerdo (E), cair em zenkutsu dachi, shuto jyodan kossa uchi (E), ashi barai (D), cair em zenkutsu dachi, ken jyodan (D), ken chudan (E), ken jyodan (D) e kagato ura mawashi gueri (D), recuar o pé direito (D), neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).

05 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (D): nidan gueri - mae e mawashi (D), cair em zenkutsu dachi (D), ura ken jyodan (D), ken chudan (E), ken jyodan (D) e yoko gueri (D), recuar o pé direito (D) neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).

06 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E): mae gueri (D), cair em zenkutsu dachi (D), ken jyodan (D), ken chudan (E), ken jyodan (D) e mawashi gueri

(D), recuar o pé direito, neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).

07 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (D): tobi mae gueri (D), cair em zenkutsu dachi, ken jyodan (D), ken chudan (E), ken jyodan (D) e mawashi gueri (D), recuar o pé esquerdo (E) neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).

08 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E): yoko gueri (D), virar de costas, ushiro gueri (E), mawashi gueri (D), cair em zenkutsu dachi, ura ken jyodan (D), ken chudan (E), ken jyodan (D), recuar o pé esquerdo (E), neko ashi dachi, chudan morote gamae (E).

09 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (D): tobi mae gueri (D), cair em zenkutsu dachi (D), shuto jyodan kossa uchi (D), shuto chudan (E), shuto jyodan shomen uchi (D) e mae gueri (D), recuar o pé direito (D), neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (D).

10 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E): mawashi gueri (D), cair em zenkutsu dachi (D), ura ken jyodan (D), ken chudan (E), ken jyodan (D) e yoko gueri (D), recuar o pé direito (D), neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).

11 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (D): tobi mawashi gueri (D), cair em zenkutsu dachi, ura ken jyodan (D), ken chudan (E), ken jyodan (D) e yoko gueri (D), recuar o pé direito (D) neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).

12 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E): ushiro gueri (D), cair em zenkutsu dachi, shuto jyodan kossa (D), shuto chudan (E), shuto jyodan shomen uchi (D) e yoko gueri (D), recuar o pé direito neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).

13 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (D): tobi ura kagato mawashi gueri (D), cair em zenkutsu dachi,

shuto jyodan kossa (D), shuto chudan (E), shuto jyodan shomen uchi (D) e yoko gueri (D), recuar o pé direito neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E).

14 . Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E): yoko gueri (D) - o adversário segura o pé, joga o pé esquerdo (E), vira o corpo de costas, apóia as duas mãos no chão, cai com o antebraço (E) e o pé direito (D) encolhido - o adversário ataca com ken (D), yoko gueri (D) - (deitado) derruba com os pés, levanta, tobi kagato fumikomi (D), recua o pé esquerdo (E), neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (E) e avança.

15 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (D): avançar com yori ashi, ura ken jyodan (D), ken chudan (E), ryo shuto jyodan hassami uchi, segurar os dois braços, zuzuki hiza gueri (D), tomoe nague com o pé direito (D), levantar para frente e virar para trás na posição de neko ashi dachi, aplicar tobi mae gueri (D), ken jyodan (D), Ken chudan (E), Ken jyodan (D) e mawashi gueri (D), recuar o pé direito (D), neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E).

Kihon 15

Treinamento para firmeza, fortalecimento da asa e calejamento dos antebraços, canelas e abdômen

根性

Conjyo
Garra

忍耐

Nintai
Persistência

残心

Zanshin
Espírito previnido

KIHON N° 15

Treinamento para Firmeza, Fortalecimento da Asa e Calejamento dos Antebraços, Canelas e Abdômen

01 . TOJIN-HO (Firmeza)

A - Heisoku dachi cair para frente, sem tirar os pés do lugar.

B - Zenkutsu dachi, ryo shotei, segurar os ombros de (A) e empurrá-los para frente com a máxima força.

A - Recuar o pé direito (D), renoji dachi com firmeza para não cair.

A - Avançar o pé direito (D) e voltar à posição inicial.

02 . OSHI-TE (Firmeza)

A e B - Avançam o pé direito, zenkutsu dachi. Segurar a mão direita de (A).

A - Empurrar a mão esquerda de (B) com sua mão direita, e a sua mão esquerda se opõe ao movimento da mão direita de (B), simultaneamente.

03 . KAKE-TE

A e B - Avançar o pé direito, kokutsu dachi, haito chudan gamae (D), mão de reserva no estômago com a palma para baixo. Respiração: inspirar rapidamente pelo nariz e expirar lentamente pela boca.

A - Girar a sua mão, empurrando a mão de (B) para baixo até a altura da mão de reserva.

B - Opor-se ao movimento de (A).

B - Chegando na altura da mão de reserva, levantar sua mão até a altura inicial.

A - Opor-se ao movimento de (B).

B - Repetir os movimentos de (A).

04 . KOTE-UCHI

A e B - Ken chudan morote gamae (D), na posição fudo dachi, com os antebraços se cruzando por fora.

A e B - Ken guedan barai uchi.

A e B - Ken chudan uchi ude soto uke uchi.

05 . NEKO-ASHI-DACHI

A e B - Neko ashi dachi, shuto chudan morote gamae (D), pular 4 vezes no mesmo lugar, sem alternar os pés.

A e B - Pular 4 vezes no mesmo lugar, alternando os pés.

06 . SANDAN-UKE (1)

A e B - Shiko dachi, frente a frente com ryo ken no koshi.

A - Ken chudan zuki (D).

B - Esquivar-se para o lado direito, kokutsu dachi, ken chudan uchi soto uke (E), esquivar-se para o lado esquerdo, kokutsu dachi, ken chudan uchi ude soto uke (D), shiko dachi, ken chudan soto ude uchi uke (E).

B - Ken chudan zuki (D).

A - Idem às defesas de (B).

07 . SANDAN-UKE

A e B - Shiko dachi, frente à frente com ryo ken no koshi.

A - Ken chudan zuki (D).

B - Esquivar-se para o lado direito, zenkutsu dachi (E), ken chudan soto ude uchi uke (D), esquivar-se para o lado esquerdo, zenkutsu dachi (D) ken chudan soto ude uchi uke (E), shiko dachi, ken chudan soto ude uchi uke (D).

B - Ken chudan zuki (E).

A - Idem às defesas de (B).

08 . Sabon Uke

A e B - Zenkutsu dachi (E) ken guedan gamae.

A - Ken jyodan gyaku zuki (D).

Ken chudan kizami zuki (E).

Mae oi gueri (D).

B - Ken jyodan ague uke (E).

Ken chudan uchi uke (E).

Ken guedan barai (E), virar em zenkutsu dachi.

A e B - Alternando várias vezes.

09 . SUNE-UCHI

A e B - Zenkutsu dachi (E). Mawashi gueri guedan (D), com choque entre as canelas, voltar em hachi ji dachi e repetir o movimento com o pé esquerdo (E).

10 . FUKKIN

A e B - Kiba dachi, frente à frente com ryo ken no koshi.

A - Inspirar pelo nariz e expirar parcialmente pela boca, prendendo a respiração. Contrair o corpo para suportar o ken de (B) no abdômen.

B - Tate ken chudan jippon zuki.

Obervação: (A) e (B) = denominação de dois atletas quaisquer. Repetir cada item diversas vezes.

Kihon 16

Ukemi e Chugaeri

芸道無限

Guei Do Muguen
O caminho da Arte é infinito

KIHON N°16
Ukemi e Chugaeri

01 . YOKO-UKEMI N° 1

Preparar sentado, com as pernas juntas e esticadas.

A - Ukemi para a lateral (D) e (E), alternadamente.

02 . YOKO-UKEMI N°2

Preparar em hachi ji dachi.

A - Yoko-ukemi para o lado direito (D), voltar à posição inicial.

B - Repetir pelo lado esquerdo (E).

03 . USHIRO-UKEMI N° 1

Preparar-se, sentado, com as pernas juntas e esticadas.

A - Ushiro-ukemi.

04 . USHIRO-UKEMI N° 2

Preparar em hachi ji dachi.

A - Ushiro-ukemi.

05 . KAITEN-UKEMI

Preparar em zenkutsu dachi.

A - Kaiten ukemi para o lado direito (D), para o lado esquerdo (E). Repetir diversas vezes e virar fazendo o mesmo movimento.

06 . ZENPO-UKEMI

Preparar em mussubi dachi.

A - Zenpo-ukemi.

07 . CHUGAERI N° 1

Em três pessoas, duas delas se preparam em zenkutsu dachi, frente à frente, segurando-se pela mão direita (D).

A - O praticante vem correndo de encontro aos braços dos ajudantes e encaixa seus braços por baixo, dando uma cambalhota.

08 . CHUGAERI N° 2

O ajudante fica deitado, com os joelhos dobrados e separados.

A - O praticante vem correndo de encontro aos joelhos do ajudante e com as mãos sobre eles, dá uma cambalhota, enquanto o ajudante empurra as costas do praticante para frente.

09 . CHUGAERI N° 3

O ajudante fica agachado.

A - O praticante vem correndo de encontro ao flanco do ajudante, apóia as mãos no chão e dá uma cambalhota, girando pelo corpo do ajudante.

10 . CHUGAERI N° 4

O ajudante fica agachado.

A - O praticante vem correndo e apóia as mãos nas costas do ajudante e dá uma cambalhota.

11 . CHUGAERI N° 5

Toma-se impulso, correndo, e dá uma cambalhota sem ajudante.

12 . CHUGAERI N° 6

Parado, dar uma cambalhota para frente e para trás, sem ajudante.

Kihon 17

Aiuchi - Arrancada, velocidade, kime e controle com adversário

平常心

Heijyoshin

Mantenha o espírito pacífico.
Emoções negativas como
a raiva, o medo e o ódio
devem ser controlados.

KIHON N° 17

Aiuchi - Arrancada, Velocidade, Kime e Controle com Adversário

Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae (E)

01 . Avançar em yori ashi e cair em zenkutsu dachi (E), ken jyodan Kizami zuki (E), recuar em hiki ashi e voltar à posição inicial.

02 . Avançar em yori ashi e cair em zenkutsu dachi (E), ken jyodan gyaku zuki (D), recuar em hiki ashi e voltar à posição inicial.

03 . Avançar com o pé direito (D) e cair em zenkutsu dachi (D), ken jyodan oi zuki (D), ken chudan gyaku zuki (E), recuar com o pé direito (D) e votar à posição inicial.

04 . Kizami Mae gueri (E), cair em zenkutsu dachi (E), ken jyodan gyaku zuki (D), recuar meio passo com o pé esquerdo (E) e voltar à posição inicial.

05 . Mae gueri (D), cair em zenkutsu dachi (D), ken jyodan oi zuki (O), recuar com o pé direito (D) e voltar à posição inicial.

06 . Mawashi gueri (D), cair em zenkutsu dachi (D), ken jyodan gyaku zuki (E), recuar com o pé direito (D) e voltar à posição inicial.

07 . Ashi barai (D), cair em zenkutsu dachi (D), ken jyodan oi zuki (D), recuar com o pé direito (D) e voltar à posição inicial.

08 . Nidan gueri - mae gueri (D) e mawashi gueri (E), voltar para à posicão contrária do início.

09 . Niju gueri - mae gueri (D), sem colocar o pé no chão, mawashi gueri (D) e voltar à posição inicial.

10 . **Atacante**

Yori Ashi com o pé esquerdo (E), cair em zenkutsu dachi ken jyodan kizami zuki (E), recuar meio passo com o pé esquerdo (E) e voltar à posição inicial.

Defensor

Yori ashi com o pé esquerdo (E), cair em zenkutsu dachi shotei naname ague uke (E), ken chudan gyaku zuki (D), recuar meio passo com o pé esquerdo (E) e voltar à posição inicial.

11 . **Atacante**

Yori ashi com o pé esquerdo (E), cair em zenkutsu dachi, ken jyodan gyaku zuki (D), recuar meio passo com o pé esquerdo (E) e voltar à posição inicial.

Defensor

Recuar com o pé direito (D), cair em zenkutsu dachi, shotei naname gyaku ague uke (D), ken chudan gyaku zuki (E), avançar meio passo com o pé direito (D) e voltar à posição inicial.

12 . Atacante

Kizami Mae gueri (E), cair em zenkutsu dachi (E), recuar meio passo com o pé esquerdo (E) e voltar à posição inicial.

Defensor

Recuar com o pé direito (D), cair em zenkutsu dachi, ken guedan barai (E), virar em zenkutsu dachi, ken chudan (D), avançar meio passo com o pé direito (D) e voltar à posição inicial.

13 . Atacante

Mae gueri (D), cair em zenkutsu dachi (D), recuar com o pé direito (D) e voltar à posição inicial.

Defensor

Avançar com o pé esquerdo (E), cair em zenkutsu dachi (E) ken guedan gyaku barai (D), virar em zenkutsu dachi (D), ken jyodan gyaku zuki (E), recuar meio passo com o pé esquerdo (E) e voltar à posição inicial.

Obervacão: Repetir diversas vezes.

Kihon 18

Yori Ashi e Hiki Ashi

稔る程 頭を垂れる
稲穂かな

Minoru hodo Kobe wo tareru Inaho Kana
Humildade : Quanto mais carregada estiver a folha de arroz,
mais ela se curva.

KIHON N° 18

Yori Ashi e Hiki Ashi

01 . NEKO ASHI SIMPLES

Preparar-se em neko ashi dachi (E), ken ou shuto chudan morote gamae.

1.1. Yori ashi 5 vezes.

1.2. Hiki ashi 5 vezes.

Fazer os mesmos movimentos com o pé direito (D).

02 . NEKO ASHI DUPLO

Preparar-se em neko ashi dachi (E), ken ou shuto chudan morote gamae.

2.1. Yori ashi duplo em diagonal (E).

2.2. Virar em diagonal (D) com o pé direito (D) yori ashi duplo em diagonal (D).

2.3. Repetir para a esquerda (E).

2.4. Repetir para a direita (D).

Hiki ashi pelo mesmo caminho.

Fazer os mesmos movimentos com o pé direito (D).

03 . TSUGUI NEKO ASHI

Preparar-se em neko ashi dachi (E), ken ou shuto chudan gamae:

3.1. Com o pé da frente fixo, avançar o pé de trás, encostar o pé da frente e avançar, o pé da frente fica na posição neko ashi dachi. Repetir este movimento 5 vezes.

3.2. Afastar: Repetir o movimento contrário 5 vezes.

Fazer os mesmos movimentos com o pé direito (D).

04 . NEKO ASHI FALSO

Preparar-se em neko ashi dachi (E), ken ou shuto chudan morote gamae.

4.1. Ameaçar, sem mudar de posição (com o pé de trás fixo, avançar o pé da frente e recuar) e yori ashi.

* Repetir estes movimentos 5 vezes.

4.2. Ameaçar hiki ashi (com o pé da frente fixo, recuar o pé de trás e avançar) e hiki ashi.

* Repetir este movimento 5 vezes.

Fazer os mesmos movimentos com o pé direito (D).

05 . SHIKO DACHI DUPLO

Preparar-se em shiko dachi (E), ken guedan morote gamae.

5.1. Yori ashi duplo para a diagonal (E).

5.2. Yori ashi duplo para a diagonal (D).

5.3. Yori ashi duplo para a diagonal (E).

5.4. Yori ashi duplo para a diagonal (D).

* Hiki ashi duplo pelo mesmo caminho.

Fazer os mesmos movimentos com o pé direito (D).

06 . NEKO ASHI COMPLETO

Preparar-se em neko ashi dachi (E), ken ou shuto chudan morote gamae.

6.1. Yori ashi duplo (E).

6.2. Yori ashi duplo (D).

6.3. Yori ashi duplo (E) para a diagonal (E).

6.4. Hiki ashi duplo (E) pelo mesmo caminho.

6.5. Yori ashi duplo (D) para a diagonal (D).

6.6. Hiki ashi duplo (D) para a diagonal (D).

6.7. Alternar o pé da frente (esquerdo na frente), hiki ashi em movimento duplo (E) e retilíneo.

6.8. Alternar o pé da frente (direito na frente), hiki ashi em movimento duplo (D) e retilíneo.

Fazer os mesmos movimentos com o pé direito (D).

Kihon 19

Kihon do Mestre Chibana

打つな打たれるな
事無きを基とせよ。

Utsu ne utareru na koto naki wo mototo seyo.
O Amor e a paz (Não agrida, não apanhe. Procure a paz).

KIHON N° 19

Kihon do Mestre Chibana

01 . Posição: Kiba dachi.

1.1. Seiken chudan jippon sonoba zuki (velocidade e kime).

1.2. Ura ken jyodan uchi (sonoba jippon).

Posição: Shiko dachi

1.3. Ken jyodan ague uke gamae.
Ken jyodan jippon sonoba ague uke e ken chudan zuki no final.

1.4. Ken chudan gamae.
Ken chudan jippon sonoba soto uke jyodan ura zuki e chudan zuki no final.

1.5. Ken chudan gamae.
ken chudan jippon sonoba uchi uke e jyodan uraken uchi e chudan zuki no final.

1.6. Shuto chudan morote gamae.
Shuto chudan jippon sonoba morote uke

1.7. Ken guedan gamae.
Ken guedan jippon sonoba barai e jyodan zuki (mesma mão) e a outra mão zuki no final.

Posição: Zenkutsu dachi (avançar o pé esquerdo).

1.8. Mae gueri (dois tempos) sonoba 5 vezes.
Repetir com o pé direito (D) sonoba 5 vezes.

02 . YOI: Shizentai, hachi ji dachi, ryoken gamae.

Kamaete: Avançar um passo com o pé esquerdo (E) e ficar na posição shizentai reno ji dachi, ao mesmo tempo, ken (D) na reserva, levar o punho a altura da terceira costela, abrir a mão esquerda (E) para frente, chudan e fechar.

2.1. Ken chudan gyaku zuki (D).
Avançar o pé direito (D) e ficar na posição shizentai reno ji dachi.

2.2. Ken chudan gyaku zuki (E).
Repetir 2 vezes o mesmo movimento.
Recuar o pé esquerdo (E) e ficar na posição neko ashi dachi, ken chudan soto uke (D).
Repetir 2 vezes o mesmo movimento.
Recuar um passo o pé direito (D) e permanecer na posição de yoi.

03 . YOI

Kamaete: Mesmo movimento anterior.

3.1. Ken jyodan gyaku zuki (D).
Avançar o pé direito (D), ficar na posição shizentai reno ji dachi.

3.2. Ken jyodan gyaku zuki (E).
Repetir 2 vezes o mesmo movimento.
Recuar o pé esquerdo (E) na posição neko ashi dachi, ken chudan uchi uke e ken guedan barai (D).
Repetir 2 vezes o mesmo movimento.
Recuar um passo o pé direito (D), e permanecer na posição de yoi.

04 . YOI

Kamaete: Avançar o pé esquerdo (E), permanecer na posição shizentai reno ji dachi, ken jyodan ague uke (E).

4.1. Avançar o pé direito (D), permanecer na posição shizentai reno ji dachi, ken jyodan ague uke (D).
Repetir 2 vezes o mesmo movimento.
Recuar o pé esquerdo (E), permanecer na posição neko ashi dachi, ken chudan uchi uke (D).
Repetir 2 vezes o mesmo movimento.
Recuar um passo o pé direito (D), e permanecer na posição de yoi.

05 . YOI

Kamaete: Avançar o pé esquerdo (E), permanecer na posição zenkutsu dachi, ken guedan gamae.

5.1. Mae gueri (dois tempos).

Repetir 2 vezes o mesmo movimento. Mawari (virar), permanecer na posição zenkutsu dachi, ken guedan gamae.

Sanbon mae gueri.

Maware, ficar na posição zenkutsu dachi, ken guedan gamae.

Obs: Movimento compassado e em cada movimento , "Tsuyoku Hayaku" (forte e rápido).

Kihon 20

Exame para Faixa Preta da União
Shorin-Ryu Karatê-DO Brasil

必勝

Hii Sho
Ei de vencer.

KIHON N° 20
Exame para Faixa Preta da União Shorin-Ryu Karatê-DO Brasil

ATAQUES

01 . Posição: Kiba dachi.
Ataque : Seiken chudan jippon sonoba zuki.

02 . Posição: Zenkutsu dachi. Preparar, avançando o pé esquerdo (E).
Ataques: Ken jyodan sanbon oi zuki (avançar e voltar).
Ken chudan sanbon gyaku zuki.
Ken jyodan, chudan e chudan renzuki san kai.
Shuto jyodan e chudan kiri kaeshi san kai.

DEFESAS

01 . Posição: Zenkutsu dachi. Preparar avançando o pé esquerdo (E).
Defesa: Ken jyodan ague uke e ken chudan gyaku zuki (avançar e recuar).

02 . Posição: Fudo dachi
Defesas: Ken chudan uchi ude soto uke, jyodan ura zuki e ken chudan gyaku zuki (virar zenkutsu dachi).

Ken chudan soto ude uchi uke jyodan ura ken uchi e ken chudan gyaku zuki (virar para zenkutsu dachi).

03 . Posição: Neko ashi dachi.
Defesa: Shuto chudan uke e chudan yon bon nukite (virar para zenkutsu dachi).

ATAQUES

01 . Posição: Zenkutsu dachi. Preparar, avançando o pé esquerdo (E).
Ataques: San bon mae gueri (avançar e voltar).
San bon mawashi gueri.

02 . Posição: Zenkutsu dachi.
Ataques: San bon yoko ke ague.
03 . Posição: Shiko dachi.
Ataques: San bon yoko ke komi (kaete - pé de trás).
04 . Posição: Neko ashi dachi.
Ataques: San bon ura mawashi gueri.
Kizami gueri e oi gueri san kai.
05 . Posição: Zenkutsu dachi.
Ataques: Mae e yoko nidan gueri san kai.
Mae e mawashi niju gueri san kai.
Mae, yoko, mawashi e ushiro yon dan gueri.
Mae e sokuto sonoba niju gueri.
Sokuto e mae sonoba niju gueri.
Mae, yoko e ushiro sanju sonoba gueri.

Livre: Renzoku waza (sombra) - 5 a 10 sequências de golpes em diversas posições.
Observação: Terminar recuando o pé esquerdo (E).

Kihon 21

Arranque para Kumite

招福厄除

Sho Fuku Yaku Jyo

Convide a felicidade. Espante o azar.

KIHON N° 21
(Arranque para Kumite)

01 . Posição: **Kiba dachi.**

1.1. Seiken chudan jippon sonoba zuki (com respiração pesada).

1.2. Seiken chudan jippon sonoba zuki (velocidade, kime e compassado).

1.3. Seiken jyodan e chudan sonoba ni dan jippon zuki.

1.4. Seiken jyodan e chudan sonoba niju jippon zuki.

1.5. Seiken chudan san bon ren zuki 10 kai.

Zenkutsu dachi

1.6. Encolher o joelho (joelho no peito) 10 kai (sonoba).

1.7. Jippon mae gueri (sonoba).

02 . Posicão: **Neko ashi dachi.**

2.1. Suri ashi jyodan kizami zuki (avançar com o pé da frente para zenkutsu dachi).

2.2. Suri ashi jyodan gyaku zuki (avançar com o pé da frente para zenkutsu dachi).

2.3. Suri ashi jyodan oi zuki (avançar com o pé de trás para zenkutsu dachi).

2.4. Suri ashi chudan oi zuki (avançar com o pé da frente para zenkutsu dachi), repetir 5 vezes.

2.5. Suri ashi mae kizami gueri (avançar com o pé da frente para zenkutsu dachi).

2.6. Suri ashi mae oi gueri (avançar o pé da frente para zenkutsu dachi).

Zenkutsu dachi

1. Mae gueri e jyodan ken oi zuki, alternando 5 vezes.

2. Yoko gueri e jyodan ura ken uchi, alternando 5 vezes.
3. Mawashi gueri e jyodan ken gyaku zuki, alternando 5 vezes.
4. Ura mawashi gueri e jyodan ken gyaku zuki, alternando 5 vezes.
5. Ashi barai e jyodan ken oi zuki, alternando 5 vezes.

Kihon 22

Treino de jogo de Quadris

短気は損気

Tanki wa Sonki

A impaciência é prejudicial

KIHON N° 22
(Treinos dos Jogos de Quadris)

Obervacão: Em todos os itens, preparar, avançando o pé esquerdo (E), inverter com o pé direito (D) na frente e, ao terminar, recuar o pé da frente e permanecer na posição inicial.

01 . Zenkutsu dachi (E) ken guedan gamae, avançar o pé direito(D) e cair em zenkutsu dachi.

1.1. (D) Ken jyodan oi zuki.
1.2. (E) Ken chudan gyaku zuki.
1.3. (D) Ura ken jyodan oi uchi.
1.4. Gyaken jyodan gyaku zuki.

02 . Zenkutsu dachi (E) shuto guedan gamae, avançar o pé direito (D) e cair em zenkutsu dachi.

2.1. (D) Shuto jyodan naname uchi.
2.2. (D) Shuto chudan kiri kaeshi.
2.3. (E) Shuto jyodan kossa uchi.
2.4. (D) Haito jyodan uchi.
2.5. (E) Haito jyodan kossa uchi.
2.6. (D) Shuto jyodan shomen uchi.

03 . Zenkutsu dachi (E) ken guedan gamae, avançar o pé direito (D) e cair em zenkutsu dachi.

3.1. (D) Ague enpi ate.
3.2. Recuar, fudo dachi, ushiro enpi ate.
3.3. Avançar, shiko dachi, yoko enpi ate.
3.4. Recuar, shiko dachi, otoshi enpi ate.

04 . Zenkutsu dachi, ken guedan gamae.

4.1. Mae gueri.
4.2. Yoko gueri.
4.3. Ushiro gueri.
4.4. Mawashi gueri.

(Sonoba yonjyu gueri). Voltar a perna que executou o golpe à posição inicial.

05) Zenkutsu dachi (E) ken guedan gamae.

5.1. Avançar o pé direito (D) em zenkutsu dachi, (D) ken jyodan ague uke.

5.2. Recuar o pé direito (D) em fudo dachi, (E) ken chudan soto uke.

5.3. Avançar o pé direito (D) em fudo dachi, (D) ken chudan uchi uke.

5.4. Recuar o pé direito (D) em fudo dachi, (E) ken guedan barai.

5.5. Avançar o pé direito (D) em neko ashi dachi, (D) ken chudan soto uke.

5.6. Recuar o pé direito (D), posicionar em frente ao pé esquerdo (E), kossa uchi, (E) ken chudan gyaku uchi uke.

5.7. Voltar o pé da frente, permanecer na posição anterior (neko ashi dachi), (D) ken chudan soto uke.

5.8. Recuar o pé direito (D), neko ashi dachi, (E) shuto chudan morote uke.

Kihon 23

Técnica de aproximação

不 動 心

Fu Do Shin

Tenha fé e pensamentos positivos.

KIHON Nº23
(Técnica de Aproximação)

Observação: Em todos os itens, preparar e avançar o pé esquerdo (E).

01 . Neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, yori ashi, avançar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan kizami zuki, ken chudan gyaku zuki e recuar o pé da frente (continuar com a mesma perna na frente), ficar em neko ashi dachi, san kai (3 vezes), maware (vira), mesmo movimento san kai após mawari.

02 . Preparar na mesma posição, yori ashi e avançar com o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ken chudan gyaku zuki, ken jyodan kizami zuki e recuar o pé da frente (continuar com a mesma perna na frente), ficar em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

03 . Preparar na mesma posição, yori ashi e avançar o pé de trás, cair em zenkutsu dachi, ken jyodan oi zuki, ken chudan gyaku zuki e recuar o pé da frente (continuar com a mesma perna na frente), ficar em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

04 . Preparar na mesma posição, yori ashi e avançar o pé da frente, cair em zenkutsu dachi, ura ken jyodan kizami uchi, ken chudan gyaku zuki e recuar o pé da frente (continuar com a mesma perna), ficar em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

05 . Preparar na mesma posição, yori ashi e avançar com o pé de trás, cair em zenkutsu dachi, ura ken jyodan oi uchi, ken chudan gyaku zuki recuar o pé da frente (continuar com a mesma perna na frente), permanecer em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo

movimento san kai, após mawari.

06 . Preparar na mesma posição, yori ashi, mae kizami gueri e cair em zenkutsu dachi (E), gyaku zuki jyodan e recuar o pé da frente (continuar com a perna na frente), permanecer em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

07 . Preparar na mesma posição, yori ashi, mae oi gueri e cair em zenkutsu dachi (D), ken jyodan oi zuki e recuar o pé da frente (continuar com a perna na frente), ficar em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

08 . Preparar em shiko dachi, ken chudan morote gamae, yori ashi, yoko kekomi e cair em zenkutsu dachi (E), ura ken jyodan oi uchi e recuar o pé da frente (continuar com a perna na frente), permancer em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

09 . Preparar em neko ashi dachi, ken chudan morote gamae, yori ashi, yoko ke ague e cair em zenkutsu dachi (D), ura ken jyodan oi uchi e recuar o pé da frente (continuar com a perna na frente), permanecer em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

10 . Preparar na mesma posição; yori ashi, mawashi kekomi e cair em zenkutsu dachi (E), ken jyodan gyaku zuki e recuar o pé da frente (continuar com a perna na frente), ficar em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

11 . Preparar na mesma posição, yori ashi, mawashi ke ague e cair em zenkutsu dachi (D), ken jyodan gyaku zuki e recuar o pé da frente (continuar com a perna na frente), ficar em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

12 . Preparar na mesma posição, yori ashi, kizami ura mawashi gueri e cair em zenkutsu dachi (E), ken jyodan gyaku zuki e recuar o pé da frente (continuar com a mesma perna na frente), permanecer em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

13 . Preparar na mesma posiçao, yori ashi, ura mawashi oi gueri e cair em zenkutsu dachi (D), ken jyodan gyaku zuki e recuar o pé da frente (continuar com a mesma perna na frente), ficar em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

14 . Preparar na mesma posição, yori ashi, kizami ashi barai e cair em zenkutsu dachi (E), ken jyodan gyaku zuki e recuar o pé da frente (continuar com a mesma perna na frente), permanecer em neko ashi dachi,san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

15 . Preparar na mesma posição, yori ashi, oi ashi barai (D) e cair em zenkutsu dachi (D), ken jyodan oi zuki e recuar o pé da frente (continuar com a mesma perna na frente), permanecer em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

16 . Preparar na mesma posição, yori ashi, mae chudan e mawashi jyodan nijyu gueri e cair em zenkutsu dachi (D), ken jyodan gyaku zuki e recuar o pé da frente (continuar com a perna na frente), permanecer em neko ashi dachi, san kai, mawari e o mesmo movimento san kai, após mawari.

17 . Preparar na mesma posição, yori ashi, mae, yoko mawashi e ushiro gueri, yon dan gueri e cair em zenkutsu dachi (E), ken jyodan gyaku zuki e recuar o pé da frente (continuar com a perna na frente), permanecer em neko ashi dachi, san kai, mawari, mesmo movimento san kai, após mawari.

Kihon 24

Base Mista

決め

Kime

Máximo força no impacto

腹芸

Hara Guei

Comunicação através de coragem,
sem gestos ou palavras

気力

Ki Ryoku

Força mental

KIHON N° 24

Base Mista

Posição: Zenkutsu dachi, ken guedan gamae.

KEN

01 . Seiken jyodan oi zuki - san bon.
02 . Seiken chudan gyaku zuki - san bon.
03 . Ura ken jyodan uchi - san bon.
04 . Seiken jyodan - chudan - chudan - san kai.

SHUTO

01 . Shuto jyodan shomen uchi - san bon.
02 . Shuto jyodan naname kiri kaeshi, jyodan naname uchi e shomen uchi.

GUERI

01 . Mae gueri - san bon.
02 . Mawashi gueri - san bon.
03 . Sokuto gueri - san bon.
04 . Yon dan gueri - mae, yoko, mawashi e ushiro.

UKE

01 . Ague uke - chudan gyaku zuki - san kai.
Posição: Neko ashi dachi - No contra golpe fica em zenkutsu dachi.

UKE

01 . Soto uke - ura zuki - gyaku chudan zuki.
02 . Uchi uke - ura ken uchi - gyaku chudan zuki.
03 . Shuto chudan uke - yon bon nukite.

Posição: Zenkutsu dachi.

KEN

01 . Ken guedan barai - ken jyodan gyaku zuki.
02 . Ken ague uke - uchi uke - guedan barai virar para kokutsu dachi - gyaku chudan zuki. Virar para zenkutsu dachi.

Kihon 25

Defesas Duplas - Várias

健全なる精神は
健全なる身体に
宿る。

Kenzen naru Seishin wa Kenzen naru shintai ni yadoru

Mente sã, corpo são.

KIHON Nº 25
(Várias Defesas Duplas)

01 . * Nakoashi dachi ken chudan gamae (E).
Avançar o pé (D) ken chudan soto uke (D).
Han kossa dachi (mesmo lugar) ken chudan gyaku soto-uke (E) nekoashi dachi (mesmo lugar) ken chudan soto-uke (D).
- Repetir 2 vezes, avançando.
* Recuar o pé (D) ken chudan uchi uke (E).
Han kossa dachi (mesmo lugar). Ken chudan gyaku uchi uke (D). Nekoashi dachi (mesmo lugar) ken chudan soto uke (E).
- Repetir 2 vezes, recuando.

02 . * Nekoashi dachi shuto chudan morote gamae (E).
Avançar o pé (D) shuto chudan morote soto uke (D).
Han kossa kachi (mesmo lugar) shuto chudan morote gyaku uke (E) nekoashi dachi (mesmo lugar) shuto shudan morote soto uke (D).
- Repetir 2 vezes, avançando
* Recuar o pé (D) kagui shuto chudan morote uke (E).
Han kossa dachi (mesmo lugar) kagui shuto gyaku chudan morote uke (D).
nekoashi dachi (mesmo lugar) shuto chudan morote uke (E).
- Repetir 2 vezes, recuando.

03 . * Zenkutsu dachí ken guedan gamae (E).
Avançar o pé (D) ryo ken jyodan e guedan kakiwake uke (com soto ude).
- Repetir 2 vezes guedan shuto gamae (D).
* Recuar o pé (D) ryo shuto jyodan e guedan kakiwake uke.
Shuto guedan uke (E) no mesmo lugar.
Repetir 2 vezes shuto guedan gamae (E).

04 . * Fudo dachi ken guedan gamae (E).

Avançar o pé (D) ken jyodan ague e guedan barai doji uke.

- Repetir 2 vezes shuto guedan gamae (D).

* Recuar o pé (D) shuto jyodan ague e guedan barai doji uke.

- Repetir 2 vezes shuto guedan gamae (E).

05 . * Fudo dachi ken guedan gamae (E).

Avançar o pé (D) ken chudan e guedan soto doji uke. Ken guedan gamae (D).

- Repetir 2 vezes shuto guedan gamae (D).

* Recuar o pé (D) ura shuto chudan shuto guedan doji uke.

- Repetir 2 vezes shuto guedan gamae (E)

06 * Fudo dachi shuto guedan gamae (E).

Avançar o pé (D) teisho chudan yoko e shuto guedan doji barai.

- Repetir 2 vezes shuto guedan gamae (D).

* Recuar o pé (D) teisho chudan ague e guedan doji otoshi uke.

- Repetir 2 vezes shuto guedan gamae (E).

07 . * Nekoashi dachi (E) ken chudan gamae.

Avançar o pé (D) ken chudan e ken jyodan ague Doji uke (pinan shodan).

- Repetir 2 vezes shuto chudan kamae (D).

* Recuar o pé (D) shuto chudan soto e jyodan ague doji uke (pinan yondan)

- Repetir 2 vezes shuto chudan gamae (E).

08 . * Nakoashi dachi (E) ken chudan gamae.

Avançar o pé (D) ryo guenkotsu chudan uchi uke.

- Repetir 2 vezes shuto chudan gamae (D).

* Recuar o pé (D) ryo shotei chudan ossae uke.

- Repetir 2 vezes shuto chudan gamae (E).

09 . * Zenkutsu dachi, ken guedan gamae (E).

Avançando o pé (D) kokutsu dachi ken jyodan e guedan joji uke.

- Repetir 2 vezes shuto guedan gamae (D).
* Recuando o pé (D), kokutsu dachi shuto jyodan e guedan doji uke.
- Repetir 2 vezes shuto guedan gamae (E).

10 . * Zenkutsu dachi ken guedan gamae (E).
Avançando ken guedan kossa e shuto chudan kossa uke zenkutsu dachi (D).
- Repetir 2 vezes ken guedan gamae (D).
* Recuando o pé (D), zenkutsu dachi nijyu hiji mawashi uke.
Repetir 2 vezes ken guedan gamae (E).

11 . * Nekoashi dachi (E) ken chudan gamae.
Avançando nekoashi dachi (D), ken chudan soete uke e guedan soete uke.
- Repetir 2 vezes ken guedan gamae (D).
* Recuando o pé (D) katahiza dachi ken guedan e ken chudan gyaku morote uke.
- Repetir 2 vezes nekoashi dachi (E) ken chudan gamae.

12 . * fudo dachi (E) ken chudan gamae.
Avançando ken chudan soto uke (D), novamente ken chudan soto uke (D) e ken guedan barai (D).
- Repetir 2 vezes zenkutsu dachi (D) ken guedan gamae
* Recuando o pé (D) zenkutsu dachi ken guedan barai (E) e nekoashi dachi (mesmo lugar) tsuiken chudan othoshi uke (E).
- Repetir 2 vezes zenkutsu dachi (E) ken guedan gamae

13 . * Nekoashi dachi shuto chudan gamae (E).
- Avançando nekoashi dachi (D) keito chudan ague uke (D), guedan seiryuto otoshi uke (D), chudan koken yoko barai (D) e chudan teisho yoko barai (D).
repetir 2 vezes nekoashi dachi (D) shuto chudan

morote Gamae.

* Recuando o pé (D) keito chudan ague uke (E), ao mesmo tempo seiryuto chudan otoshi uke (D); keito chudan ague uke (D) juntamente seiryuto chudan otoshi uke (E) no mesmo lugar e keito chudan ague uke (E) ao mesmo tempo seiryuto chudan otoshi uke (D), no mesmo lugar.

- Repetir 2 vezes shuto chudan morote gamae (E) nekoashi dachi.

14 . * Nekoashi dachi (E) shuto chudan marote gamae. deslocar para (E) nekoashi dachi (E) shuto chudan morote uke, avançando o pé (D) para a diagonal nekoashi dachi (D), shuto chudan morote uke (D), deslocar para (D) nekoashi dachi (D) shuto chudan morote uke (D) e avançar o pé (E) para a diagonal nekoashi dachi (E) shuto chudan morote uke (E). Repetir 2 vezes.

Trocar as posições.

* Nekoashi dachi (E) ken guedan morote gamae (E). Deslocar para (E) nekoashi dachi (E) ken guedan morote uke (E) avançando o pé (D) para diagonal, nekoashi dachi (D) ken guedan morote uke (D), deslocar para (D) nekoashi dachi (D) ken guedan morote uke (D) e avançar o pé (E) para diagonal nekoashi dachi (E) ken guedan morote uke (E) Repetir 2 vezes.

Trocar as posições.

15 . * Nekoashi dachi ken chudan morote gamae (E). Avançando nekoashi dachi (D) ken chudan morote soto uke e hiza ague (D).

Repetir 2 vezes neko ashi dachi shuto chudan gamae (D) recuando nekoahi dachi (E), shuto chudan tomoe uke (E). Repetir 2 vezes nekoashi dachi shuto chudan gamae (E).

Kihon 26

Defesa Pessoal: Técnica de saída de agarramento

報恩

Ho On

Retribuir a gratidão

默想

Moko So

Meditação

座禪

Zazen

Posição tranquila para meditação

KIHON Nº 26

DEFESA PESSOAL: TÉCNICA DE SAÍDA DE AGARRAMENTO

1 - AGARRAMENTO DE PULSO POR CIMA

A - Shizentai hachi-di-dachi, de frente.

B - Diagonalmente, com uma das mãos, segura o pulso de A, por cima.

A - Executa o movimento rotacional de seu pulso, forçando para a direita do polegar da mão que segura e em seguida o puxa.

2 - AGARRAMENTO DE PULSO POR BAIXO

A - Shizentai hachi di dachi.

B - Diagonalmente, com uma das mãos segura o pulso de A, por baixo.

A - Executa o movimento de torção de seu pulso, virando a palma de sua mão para cima, puxando-o.

3 - AGARRAMENTO DE OMBRO, COM A MÃO CONTRÁRIA

A - Shizentai hachi di dachi

B - Diagonalmente, com a mão contrária (mão esquerda, ombro direito e vice-versa), agarra o ombro e com a outra mão segura este mesmo braço de (A).

A - Com a mão livre, segura o punho da mão de (B) que está agarrando o ombro, imobilizando-o e, simultaneamente, bate o antebraço (movimento soto ude) da outra mão na articulação do cotovelo de (B), forçando-o para dentro.

4 - AGARRAMENTO DE OMBRO, MESMA MÃO

A - Shizentai hachi-di-dachi.

B - Diagonalmente,com a mesma mão (mão direita no ombro direito), segura o ombro e com a outra mão segura este mesmo braço de A.

A - Com a mão livre, segura o punho de (B) que está agarrando o ombro, imobilizando-o, e simultaneamente, executa movimento de giro do braço que está preso (kaiten), de fora para dentro, elevando o cotovelo e aplicando o golpe, para baixo (otoshi), no braço de (B), finaliza com uraken no queixo de (B).

5 - AGARRAMENTO FRONTAL, COM UMA MÃO

A - Shizentai hachi di dachi.

B - Frontalmente, com uma das mãos, segura (A) pela gola da roupa, abaixo da garganta.

A - Com a mão contrária, segura esta mão de (B) por baixo, e com a outra mão, segura por cima, girando-o para dentro, executando uma torção do pulso, fazendo com que o braço de (B) fique totalmente extendido para trás, e com o cotovelo voltado para cima. Simultaneamente, avança a perna contrária da mão, passando para fudo-dachi, e com a outra mão, pressiona o cotovelo, forçando-o para baixo, imobilizando-o.

Obs: Na execução da torção devemos pressionar com o polegar da mão que está em cima, a junta entre o dedo mínimo e médio da mão de (B), com o objetivo de causar a dor.

6 - AGARRAMENTO DE PULSO, COM AS DUAS MÃOS, POR BAIXO

A - Shizentai hachi di dachi

B - Frontalmente, com as duas mãos, segura um dos pulsos de (A), por baixo.

A - Com a ajuda da outra mão, levanta a mão que está presa, forçando-a em sua direção, e simultaneamente abaixa o cotovelo (alavanca), saindo do agarramento, e na seqüência, avança para zenkutsu dachi, aplicando o golpe no queixo de (B), de baixo para cima (empi).

7 - AGARRAMENTO DE PULSO, COM AS DUAS MÃOS, POR CIMA

A - Shizentai hachi di dachi.

B - Frontalmente, com as duas mãos, segura um dos pulsos de (A), por cima.

A - Com a ajuda da mão livre, gira a mão que está presa para dentro, executando o movimento rotacional do pulso, e na sequência, pressiona com a mão livre, as duas mãos de (B) para baixo, saindo do agarramento, podendo então aplicar o contra-golpe (uraken), se necessário.

8 - AGARRAMENTO FRONTAL, COM AS DUAS MÃOS

A - Shizentai hachi di dachi.

B - Frontalmente, com as duas mãos, agarra (A) pela gola da roupa, abaixo da garganta.

A - Segura cada mão de (B), simultaneamente, girando para dentro, provocando a torção do pulso de (B), saindo do agarramento, e na seqüência, força-os para frente, contra (B), empurrando-o.

Obs: Na execução da torção devemos pressionar, com o

O adversário segura a gola,

Defesa com a mão direita que segura o pulso direito do adversário, torcendo-o. Com a mão esquerda empurra o cotovelo do adversário para baixo enquanto que o punho vai para cima.

Defesa de quatro atacantes ou de quatro lados,

Segura os punhos dos adversários do lado direito e esquerdo. Atacar com mae gueri. Quando o atacante aplicar ken jyodan, atacar com ushiro gueri às costas e quando o atacante executar ken jyodan, a mão direita torce o polegar e aplica uraken. Com o pé direito aplica mawashi gueri e uraken com mão direita no adversário da esquerda.

Atacante segura a vítima pelas costas empurrando o pescoço com as mãos cruzadas para baixo,

Defesa: recuar a perna direita em zenkutsu dachi e com cotovelo para baixo em ushiro empi (esquerdo) e o outro em ushiro zuki (Direito), em seguida segura o tornozelo do adversário e o levanta, depois vira e pisa com o calcanhar direito.

O atacante segura o dorso na lateral direita,

A vítima põe o pé direito atrás e levanta o cotovelo no peito em alavanca. Com o calcanhar, pisa o adversário.

O adversário, com a mão esquerda, segura o pulso direito da vítima,

A vítima, levanta a mão torcendo a mão do adversário, sendo que, caso haja dificuldade, torcer a mão do adversário com o apoio da mão esquerda

O adversário segura, com a mão esquerda, o ombro da vítima e com a mão direita segura o braço direito da vítima.

Segurar a mão do adversário que está segurando o ombro, e em seguida a vítima empurra a sua mão direita para fora e com a mão fechada em soto ude, bater no cotovelo do adversário e com a mão direita, suspender o cotovelo do adversário.

O adversário segura, com a mão esquerda o ombro da vítima e com mão direita segura o braço direito da v!tima.

A vítima segura a mão do adversário que está segurando o seu ombro, e em seguida empurra a sua mão direita para dentro, em seguida a vítima com a mão fechada de dentro para fora, aplica uti ude, mas caso não consiga sair dessa forma, aplicar ura zuki no queixo do adversário.

O adversário, com a mão direita ataca com uma faca no peito da vítima.

A vítima vira o pé direito, alterna para a posição do pé esquerdo e aplica shuto com a mão esquerda, segura o braço do atacante que está com a faca, em seguida aplica yoko gueri com o pé esquerdo. A mão direita da vítima segura por baixo a mão que está com a faca e torce ao contrário, derrubando o adversário que deixa a faca cair.

Adversário com a mão direita ataca com a faca o estômago da vítima.

Defesa com mão direita em shuto, recuando a perna esquerda.

O adversário muda a posição da lâmina e ataca o rosto da vítima com o cabo da faca.

A vítima recua a perna direita e aplica shuto com a mão esquerda e torce o braço do adversário para trás.

O adversário aponta um revólver na testa da vitima,

A vítima com o pé esquerdo recua para a diagonal esquerda, após ser rendido com os braços levantados, em seguida, com as duas mãos levanta o revolver. Segura a arma com a mão esquerda e com a direita segura o cotovelo e fazendo movimentos verticais, a vítima arranca o revólver, e conforme a situação, aplica o contra golpe.

O adversário aponta o revólver no lado direito da vítima,

A vítima calmamente levanta os braços se rendendo, em seguida, com a mão direita tira o revólver apontado para a cabeça e com a esquerda suspende o cotovelo, esperando a arma cair .

O adversário aponta o revólver para as costas da vítima.

A vítima levanta os braços se rendendo. Em seguida avança o pé esquerdo, e com a mão direita vira o braço do adversário e com a mão esquerda aplica shuto no pescoço do adversário, e em seguida arranca em alavanca o revólver do atacante.

O adversário, aponta o revólver para a vítima

A vítima levanta os braços e balança o corpo. Com o pé esquerdo, aplica nami gaeshi sobre o revólver, e com pé direito, aplica mawashi gueri. Com a mão direita executa uraken.

Defesa de Cacetete

A - Com o cacetete, o adversário bate à esquerda, jyodan da vítima;

V - A vítima recua o pé esquerdo enquanto que com as duas mãos espalmadas segura o cacetete;

A - Em seguida o atacante ataca a perna direita do adversário;

V - A vítima levanta a perna direita;

A - O atacante bate na perna esquerda;

V - A vítima levanta a perna esquerda;

A - O atacante bate na testa;

V - A vítima levanta os braços, cruzado-os;

A - O atacante puxa o cacetete e enfia na barriga da vítima;

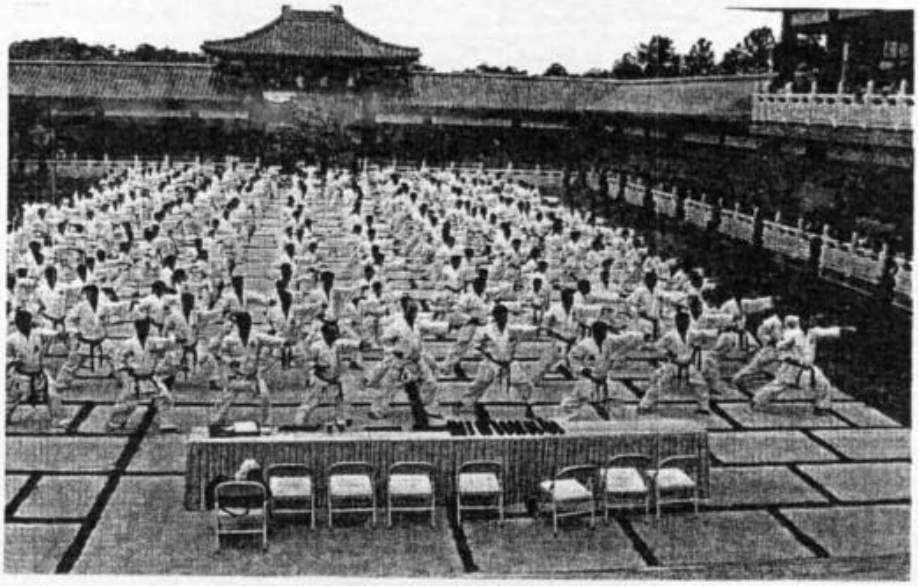
V - A vitima, com as mãos espalmadas segura o cacetete, desloca a perna esquerda para frente e suspendendo a mão direita, bate com o cacetete o pescoço do adversário;

A - O atacante cai;

V - A vítima finaliza com contra golpe.

Mestre Shinzato recebendo o Título de Comendador do Cônsul do Japão.

Mestre Shinzato com a graduação de 9° Dan pela Confederação Brasileira de Karatê, ao lado de grandes Mestres do Brasil.

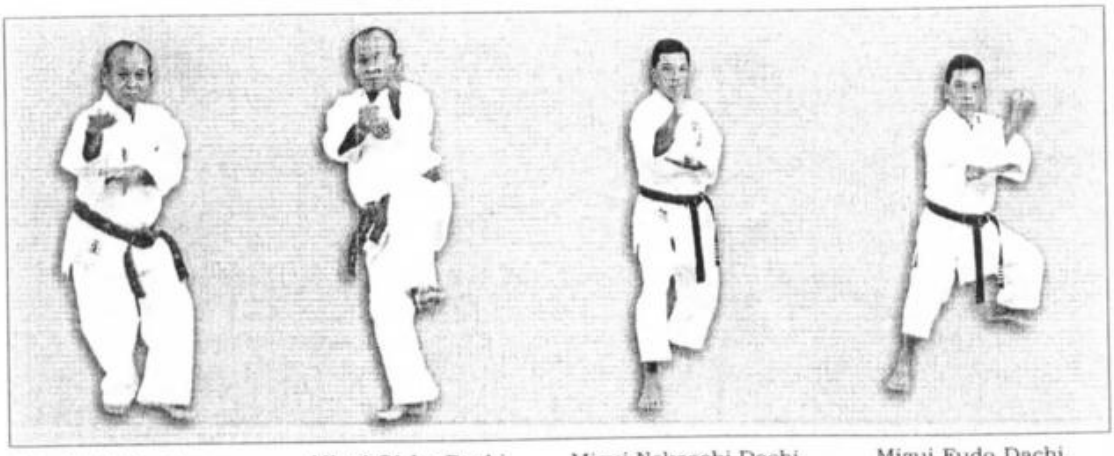


Aula Especial em Cotia - SP

Membros colaboradores

Kodansha da Shorin da Baixada Santista

Mestre Shinzato e família

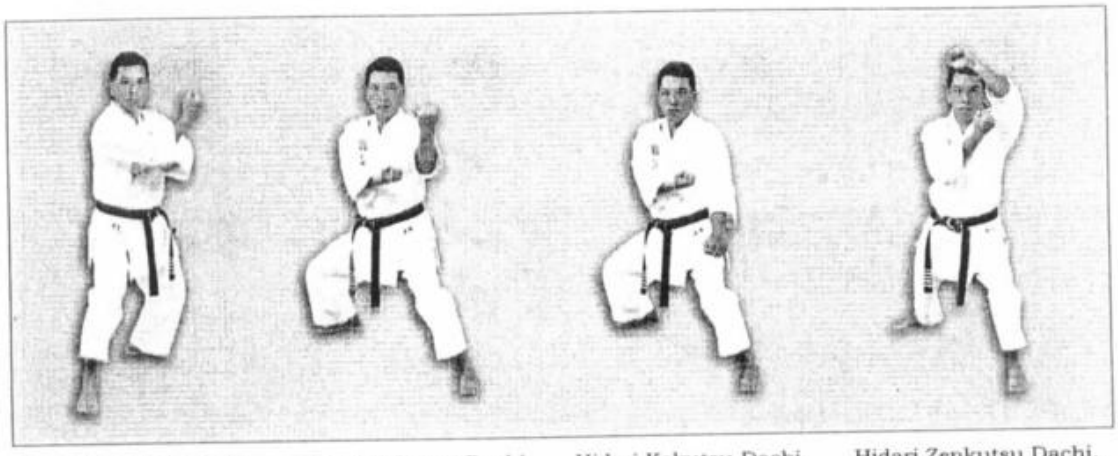


Migui Ashi Hankossa Dachi, Chudan Migui Shuto Kagui Soete Uke

Migui Gicho Dachi, Hidari Ken Chudan Morote Gamae

Migui Nekoashi Dachi, Chudan Migui Shuto Morote Gamae

Migui Fudo Dachi, Chudan Migui Ken Morote Uchi Uke

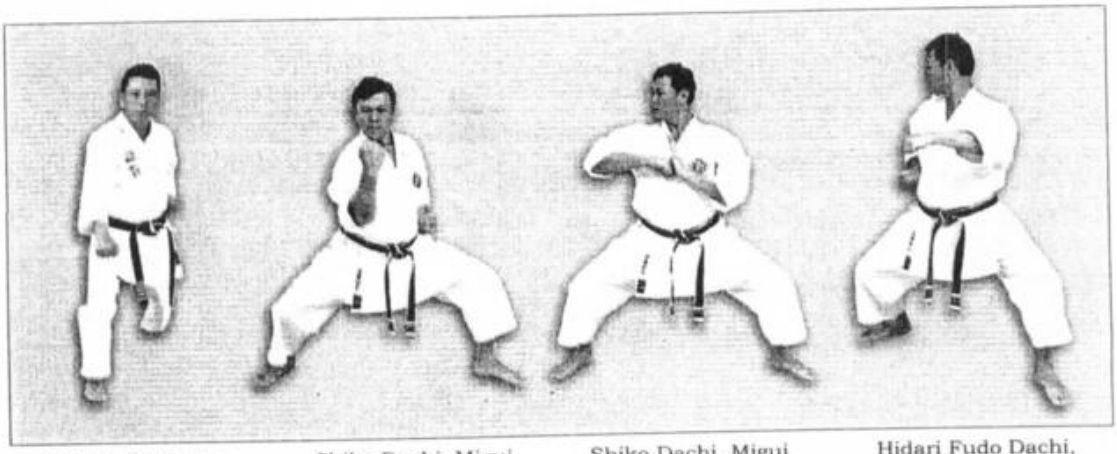


Migui Nekoashi Dachi, Chudan Migui Ken Morote Uchi Uke

Hidari Kokutsu Dachi, Chudan Migui Ken Morote Gamae

Hideri Kokutsu Dachi, Guedan Hidari Ken Morote Gamae

Hidari Zenkutsu Dachi, Jyodan Migui Ken Ague Uke

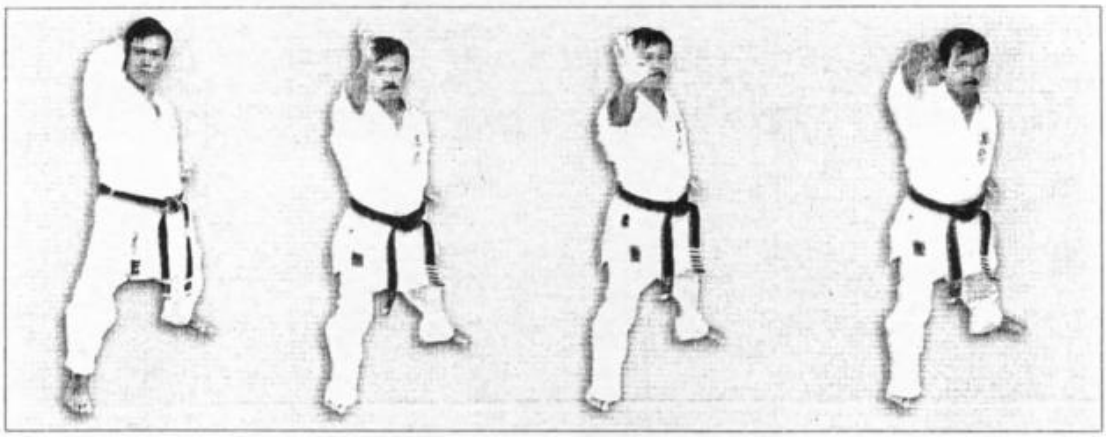


Migui Zenkutsu Dachi, Migui Ken Guedan Gamae

Shiko Dachi, Migui Otoshi Enpi

Shiko Dachi, Migui Yoko Enpi

Hidari Fudo Dachi, Migui Ushiro Enpi

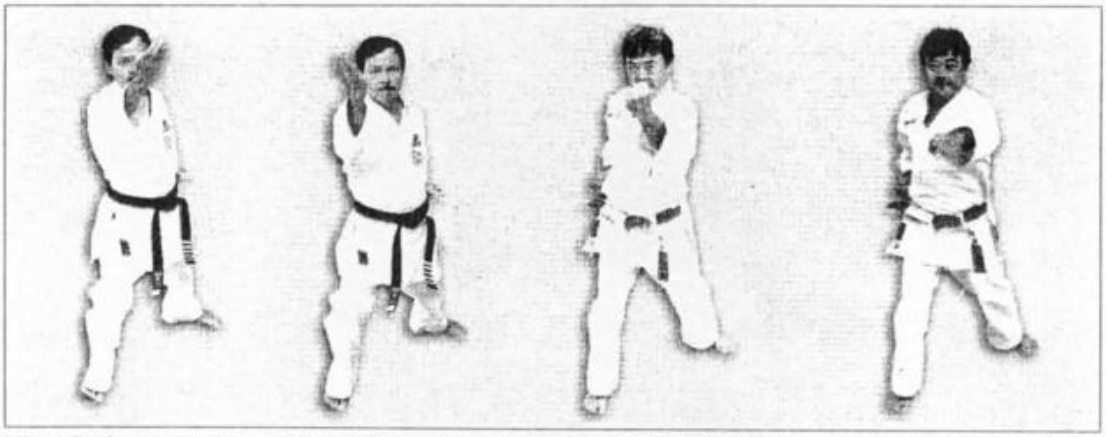


Migui Zenkutsu Dachi, Hidari Ague Enpi

Migui Zenkutsu Dachi, Hidari Shuto Shomen Uchi

Migui Zenkutsu Dachi, Migui Teisho Jyodan Ate

Migui Zenkutsu Dachi, Jyodan Migui Haito Uchi

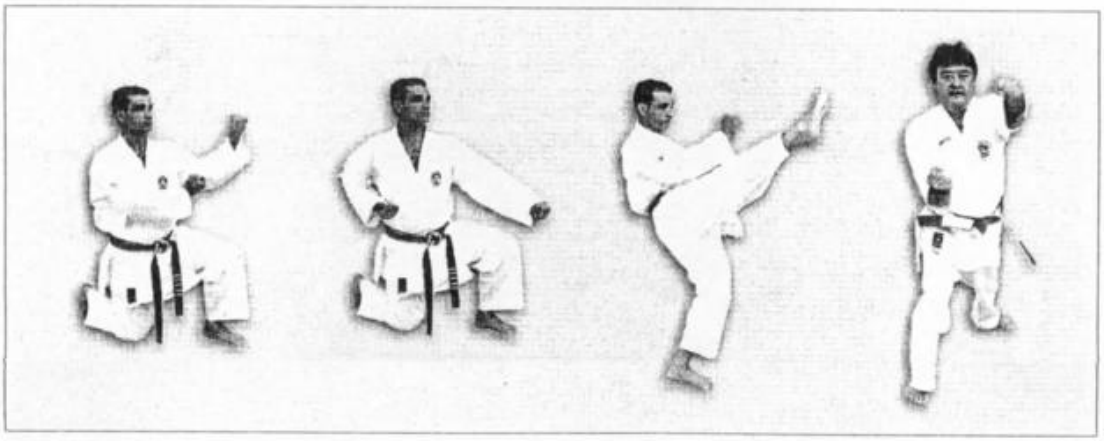


Migui Zenkutsu Dachi, Jyodan Migui Haito Kossa Uchi

Migui Zenkutsu Dachi, Jyodan Shuto Naname Uchi

Migui Zenkutsu Dachi, Jyodan Hidari Gyaku Urazuki

Migui Zenkutsu Dachi, Hidari Ken Chudan Gyaku Zuki

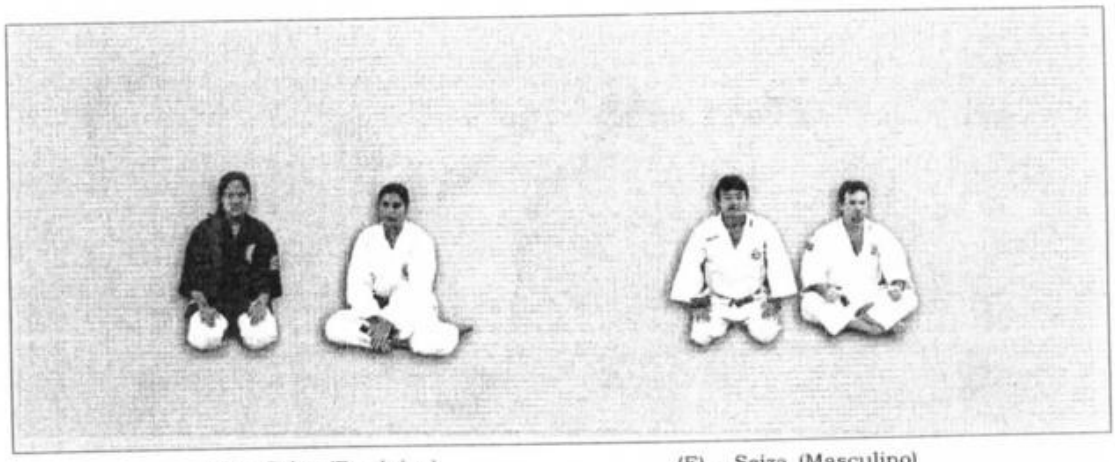


Hidari Katahiza Dachi, Hidari Ken Chuden Soete

Mantendo a posição anterior, Hidari Ken Guedan Barai

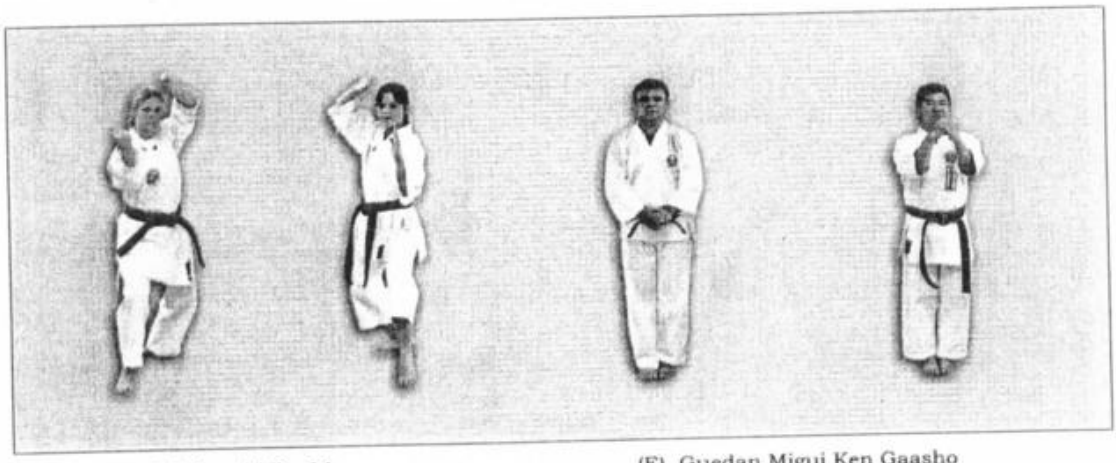
Migui Keague (sequência da posição anterior)

Migui Zenkutsu Dachi, Ken Awase Zuki



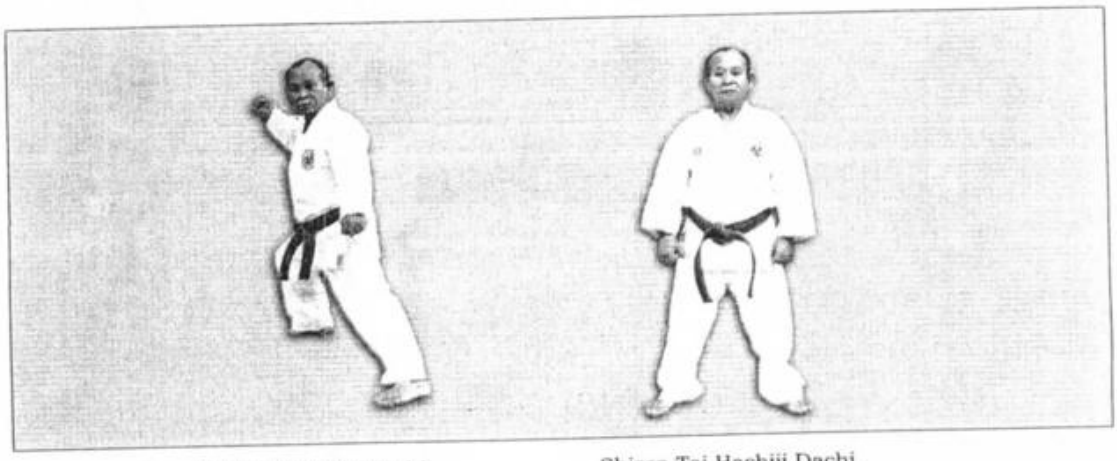
(E) - Seiza (Feminino)
(D) - Agura (Feminino)

(E) - Seiza (Masculino)
(D) - Agura (Masculino)



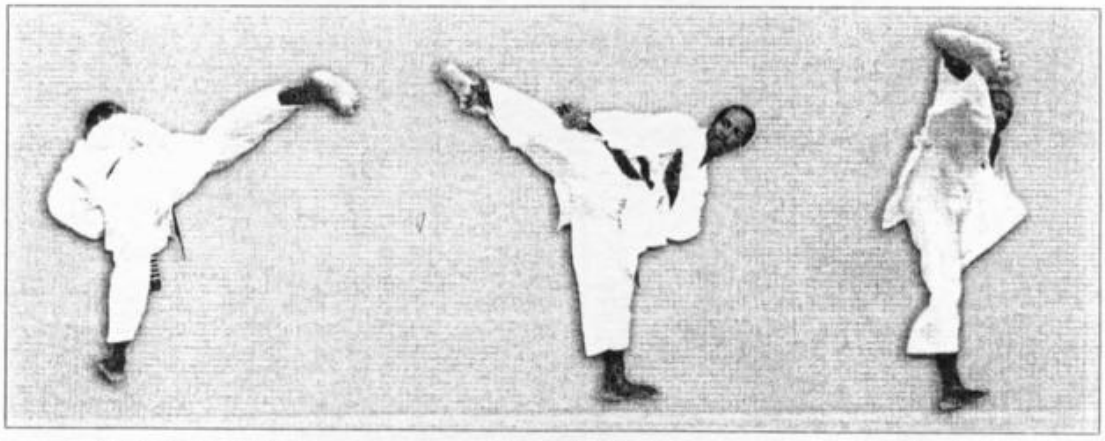
(E), Migui Nekoashi Dachi,
Ken Chudan e Jyodan Doji Gamae
(D), Hidari Nekoashi Dachi,
Shuto Chudan e Jyodan Koji Gamae

(E), Guedan Migui Ken Gaasho
(D), Chudan Migui Ken Gaasho



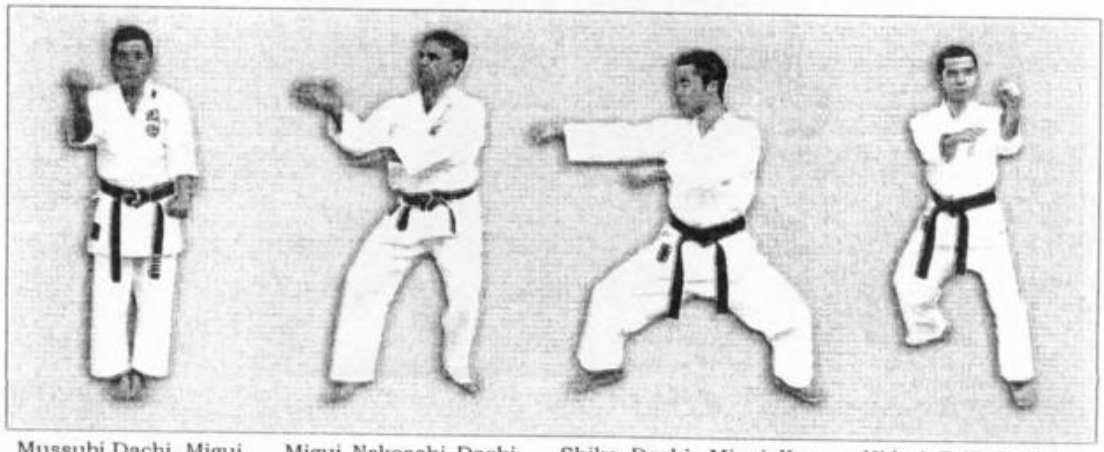
Hidari Kokutsu Dachi,
Ken Guedan to Ken Jyodan
Doji Gamae

Shizen Tai Hachiji Dachi,
Ryo Ken Guedan Shizen
Gamae

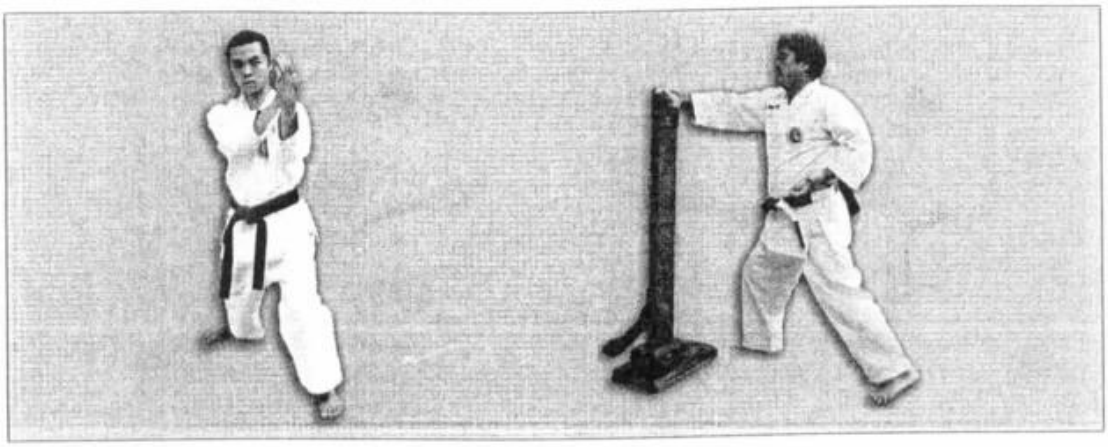


Migui Mawashi Keague | Migui yoko Kekomi | Migui yoko Keague

Migui Fumikomi | Migui Hiza Gueri | Migui Fudo Dachi, Shuto Guedan to Jyodan Doji Gamae | Migui Teiji Dachi, Ryo Shuto Jyodan Sassoe no Kamae

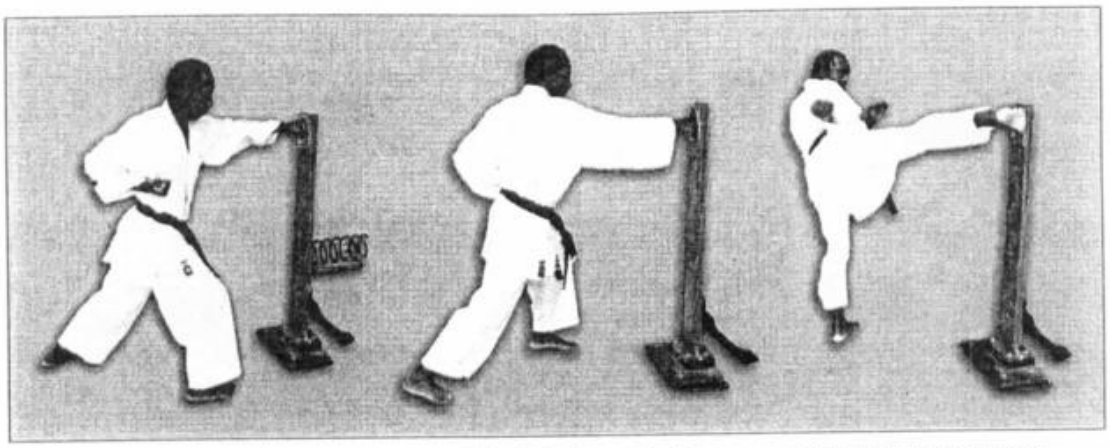


Mussubi Dachi, Migui Ken Chudan to Hidari Ken Guedan Doji Uke | Migui Nekoashi Dachi, Migui Tate Shuto Soete Gamae | Shiko Dachi, Migui Ken Chudan yoko zuki Hidari Ken Heiko Yobi | Hidari Teiji Dachi, Hidari Ken Chudan Soto Uke to Migui Ken Chudan Zuki



Hidari Zenkutsu Dachi, Chudan Migui Ken Soto Soete Uke

Migui Zenkutsu Dachi, Migui Jyodan Shuto Kossa Uchi



Migui Zenkutsu Dachi, Seiken Jyodan zuki no Makiwara (Hidari Gyaku)

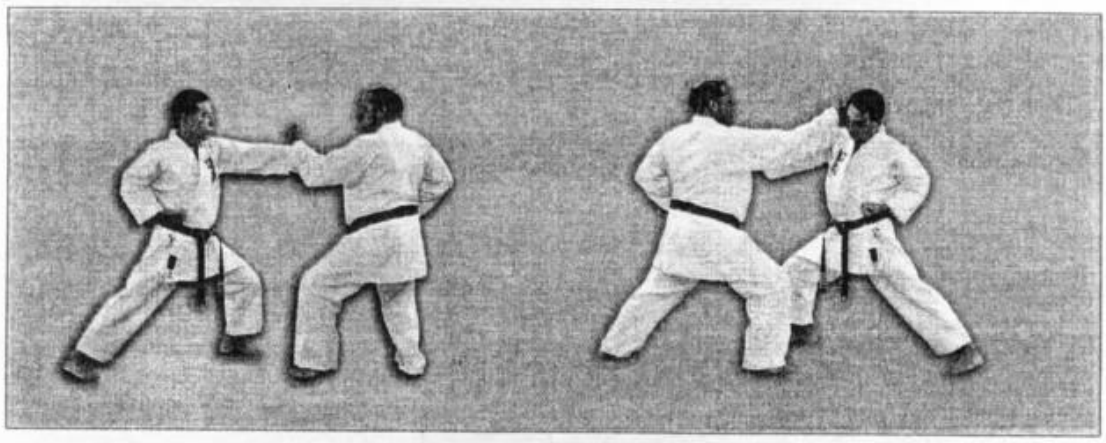
Hidari Zenkutsu Dachi, Jyodan Migui Seiken Gyaku Zuki

Migui Mawashi Kekomi no Makiwara

Migui Yoko Keague no Makiwara

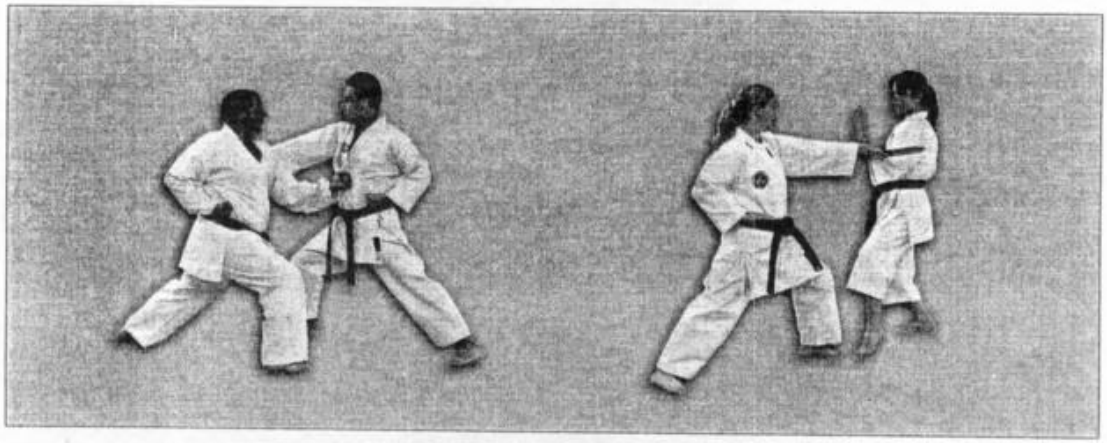
Migui Zenkutsu Dachi, esticando o "Chishi" com as duas mãos para a direita.

Hidari Shiko Dachi, puxando o "Chishi" com as duas mãos para a esquerda.



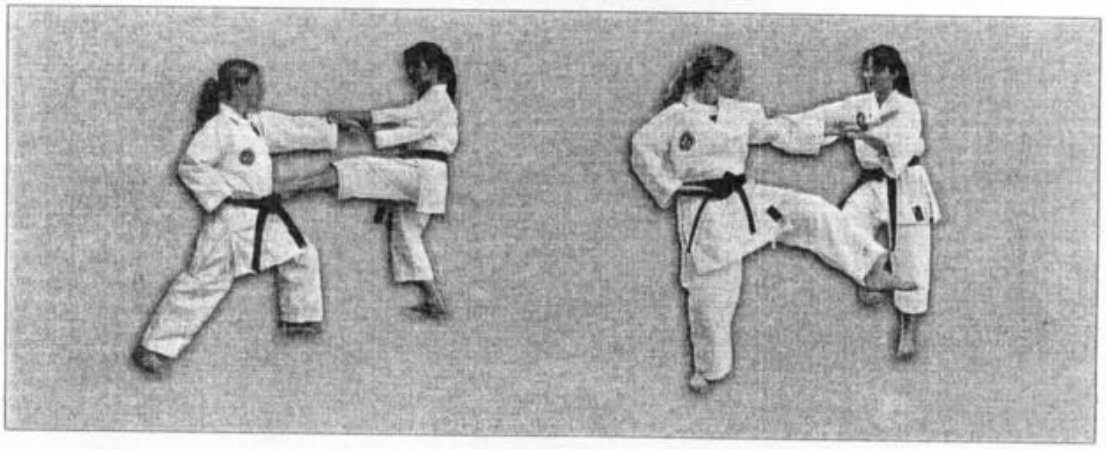
(E), Hidari Zenkutsu Dachi
Ken Chudan Oi Zuki
(D), Hidari Nekoashi Dachi
Hidari Ken Chudan Uchi Uke

(E), Migui Zenkutsu Dachi
Migui Urakem Jyodan 0i Uchi



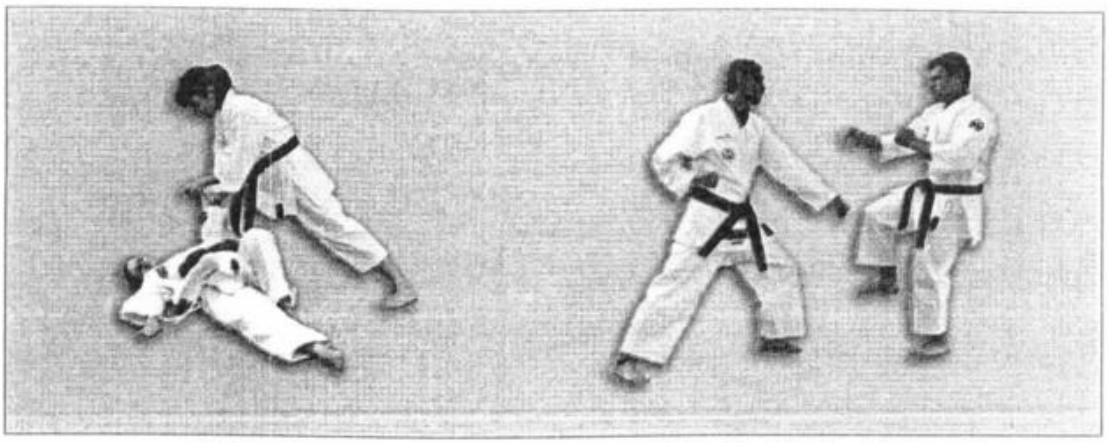
(E), Migui Zenkutsu Dachi
Gyaku Hidari Chudan
Ura Zuki

(E), Migui Zenkutsu Dachi
Gyaku Hidari Chudan
Ura Zuki



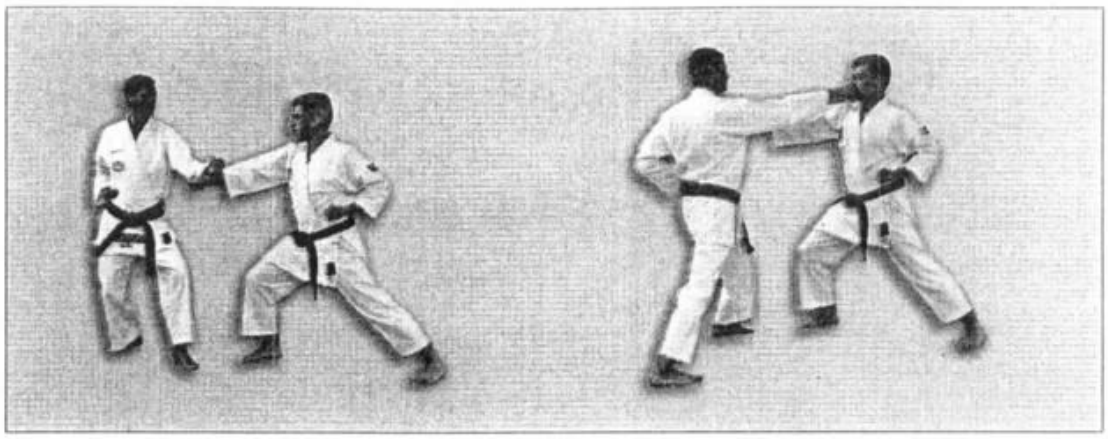
Hidari Mae Gueri (Sequência anterior)

(E), Hidari Zenkutsu Dachi
Ken Chudan Oi Zuki
(D), Migui Ashi Barai



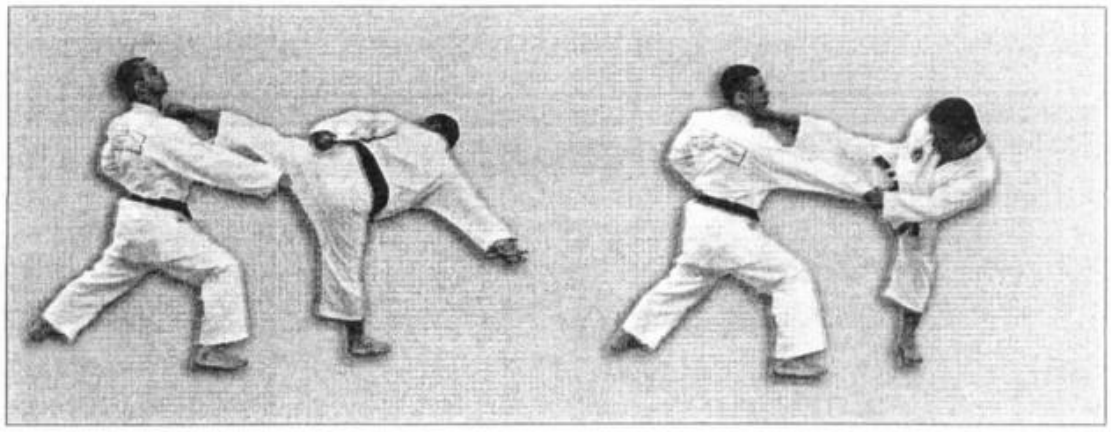
(D), Queda

(D), Mae Chudan Tsumassaki Gueri (executando)



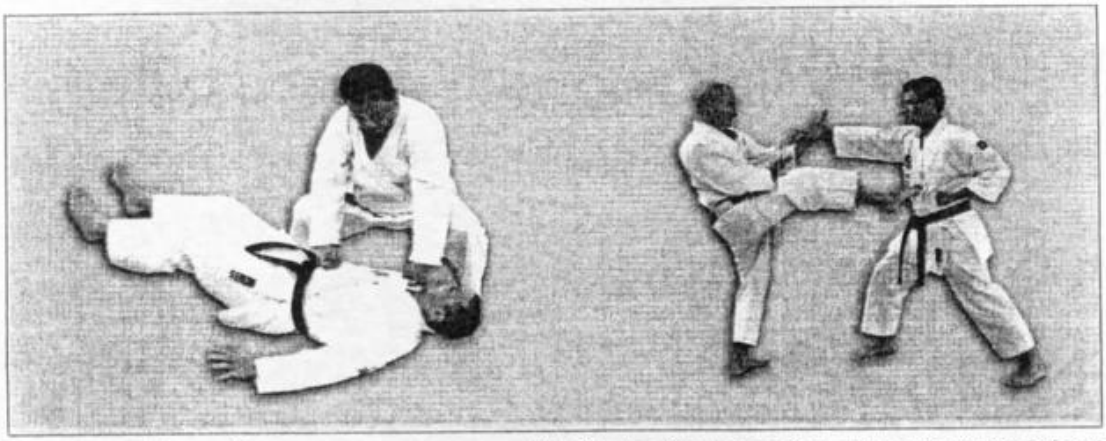
(E), Hidari Nekoashi Dachi, Hidari Ken Chudan Otoshi Uke
(D), Migui Zenkutsu Dachi, Ken Chudan Oi Zuki

(E), Hidari Zenkutsu Dachi, Ken Jyodan Gyaku Zuki



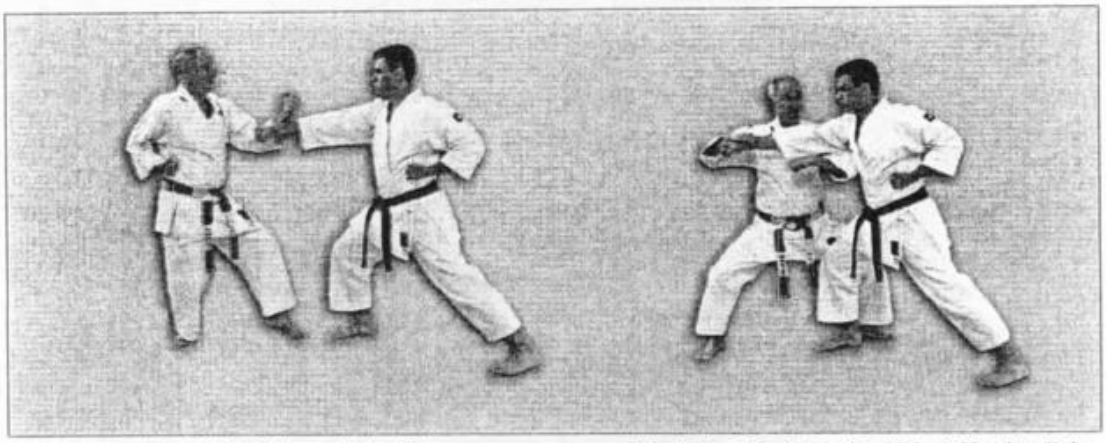
(E), Migui Zenkutsu Dachi, Migui Ken Chudan Oi Zuki
(D), Hidari Sokuto Ushiro Gueri

(E), Migui Zenkutsu Dachi, Migui Ken Chudan Oi Zuki
(D), Migui Jyodan Mawashi Gueri



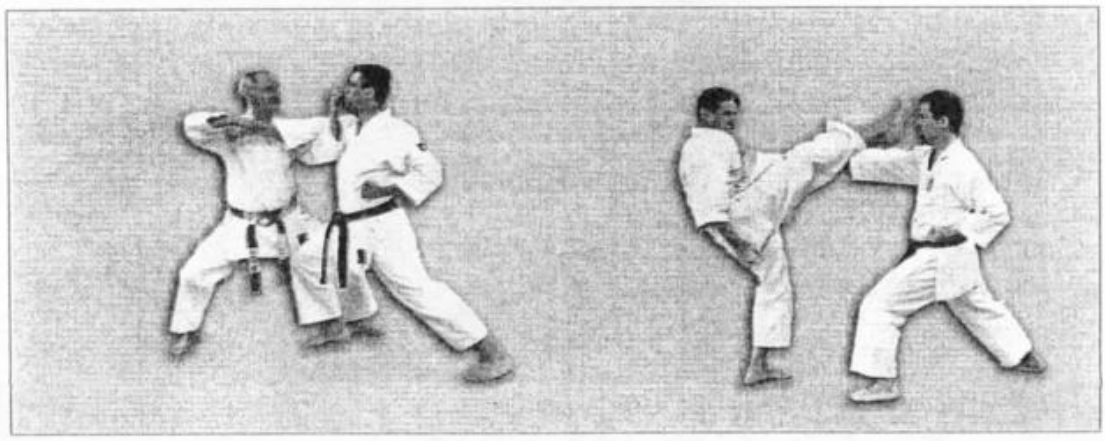
(E), Caido no chão
(D), finalizando com Ryo ken Guedan Zuki em Shiko Dachi

(E), Chudan Shuto Soete Soto Uke e Migui Mae kakomi
(D), Migui Zenkutsu Dachi. Migui Ken Chudan Zuki



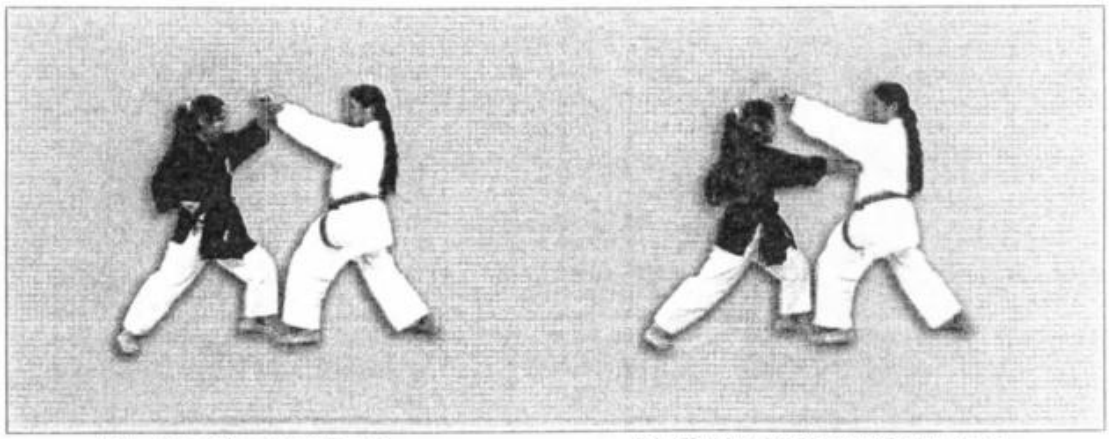
(E), Hidari Nekoashi Dachi, Chudan Migui Ken Uchi Uke
(D), Migui Zenkutsu Dachi, Migui Ken Chudan Oi Zuki

(E), Hidari Fudo Dachi, Hidari Chudan Yoko Enpi Ate (Sequência anterior) com Hidari



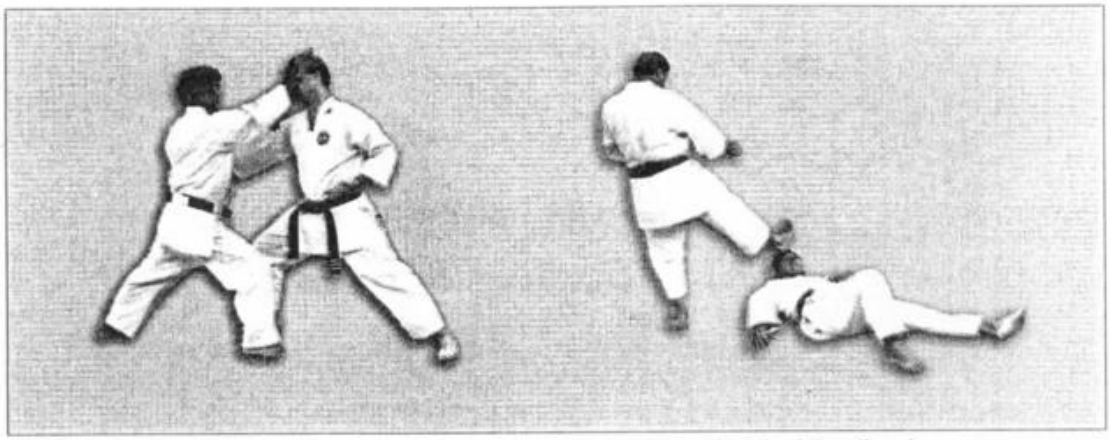
(E), Continuar Hidari Fudo Dachi, Hidari Jyodan Uraken Uchi (Sequência anterior)
(D), Mantém a mesma posição.

(E) - Mae Keague com pé Esquerdo
(D) - Hidari Zenkutsu Dachi, Chudan Ken Gyaku Zuki (Migui Ken)



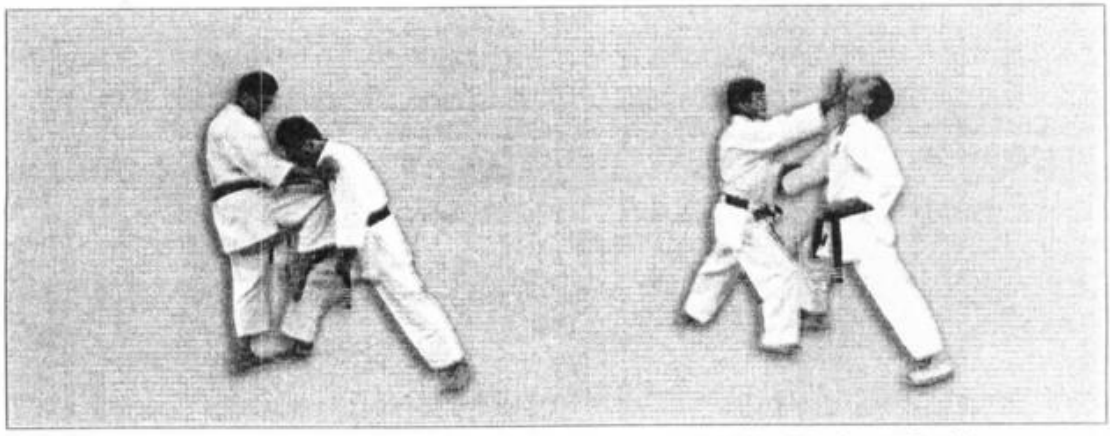
(E), Hidari Zenkutsu Dachi,
Jyodan Ken Ague Uke Hidari
(D), Hidari Zenkutsu Dachi,
Migui Ken Jyoden Oi Zuki

(E), Chudan Migui Ken Gyaku Zuki
(Sequência anterior)



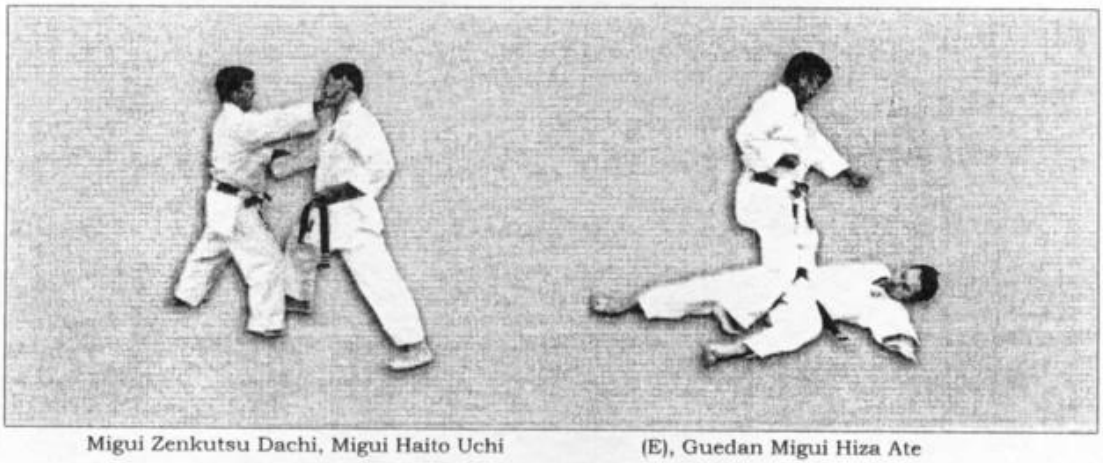
(Migui Zenkutsu Dachi) Jyodan Migui
Shuto Naname Uchi

(E), Migui Fumikomi



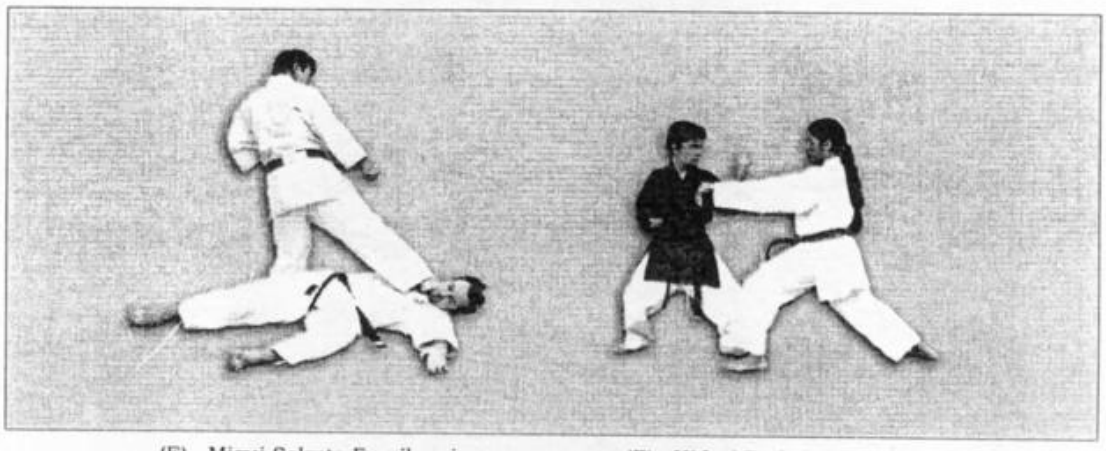
(E), Migui Hiza Gueri

(E), Migui Zenkutsu Dachi,
Jyodan Teisho Ate



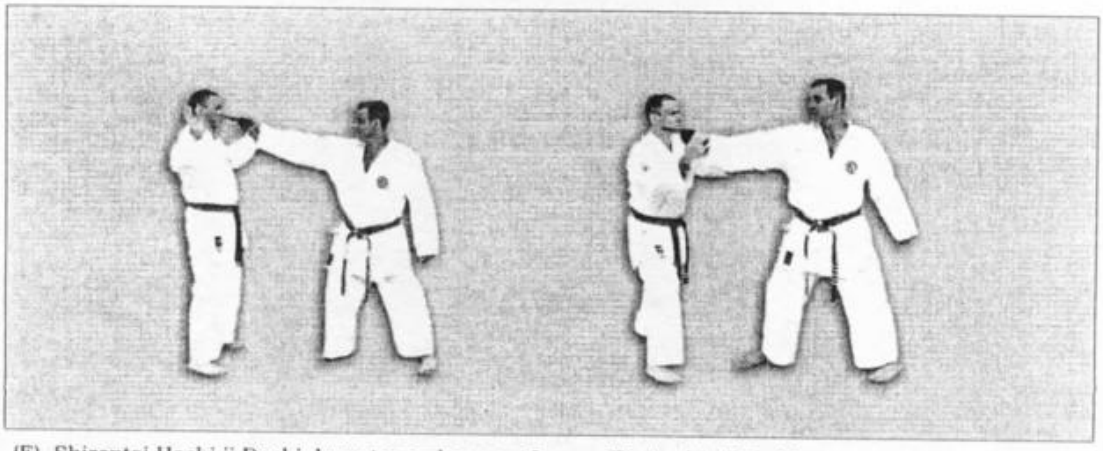
Migui Zenkutsu Dachi, Migui Haito Uchi

(E), Guedan Migui Hiza Ate



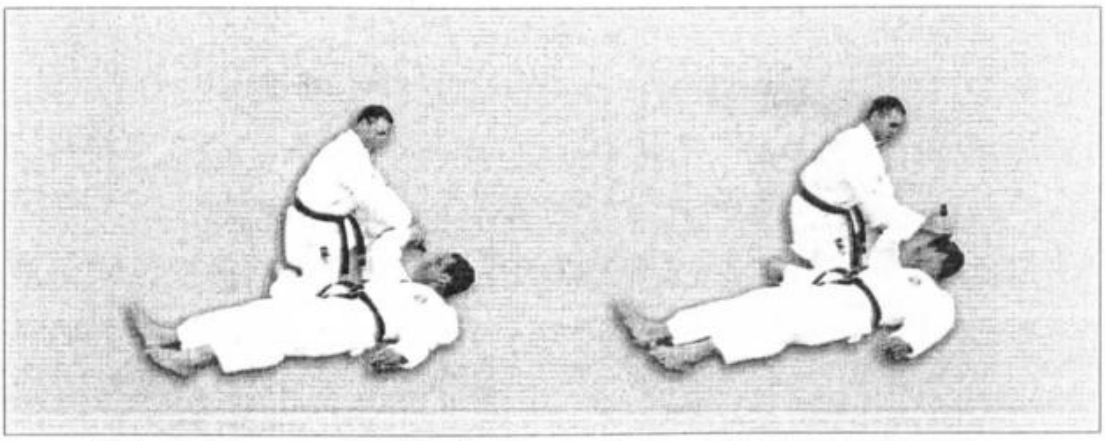
(E), Migui Sokuto Fumikomi

(E), Hidari Fudo Dachi,
Chudan Migui Ken Uchi Uke
(D), Hidari Zenkutsu Dachi,
Hidari Ken Chudan Oi Zuki



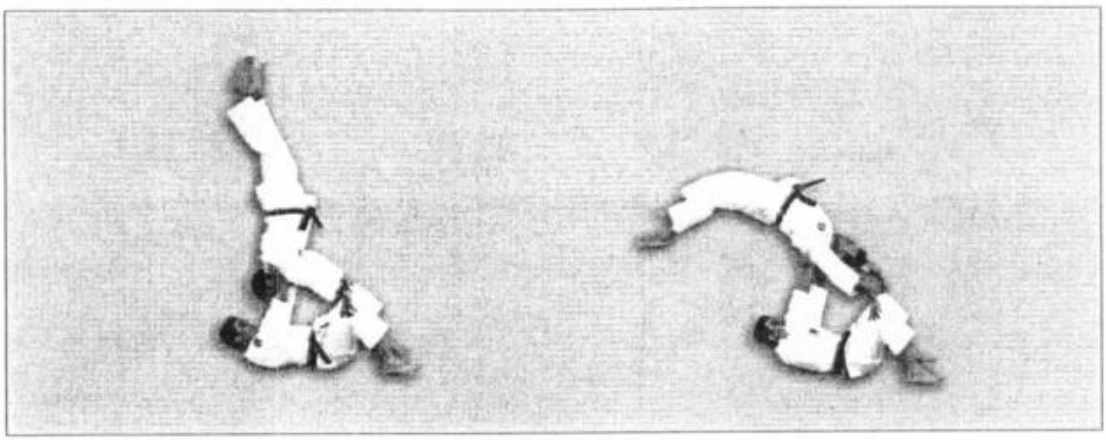
(E), Shizentai Hachi ji Dachi, levantar ambas as mãos.
(D), Migui Renoji Dachi, aponta o revólver
com mão direita no rosto.

(E), Hachi Ji Dachi, recua o pé (E) e segura
o braço do oponente com as duas mãos.
(D), Mantém a posição.



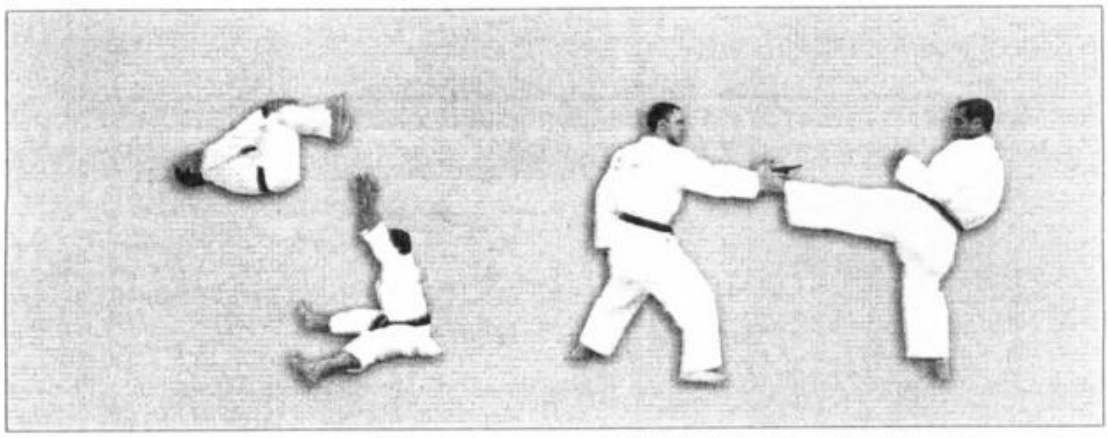
(E), Torção de braço para fora, derrubando o oponente
(D), Caindo

(E), Tira o revólver com a mão direita, batendo a coronha do revólver na cabeça do oponente



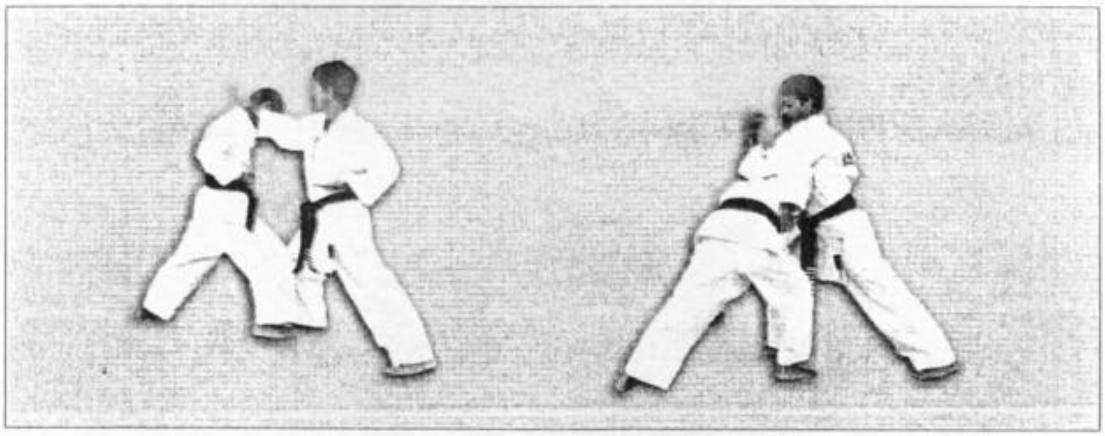
Chugaeri no Keiko (Treino de salto mortal - executando)

Chugaeri no Keiko (Treino de salto mortal - executando)

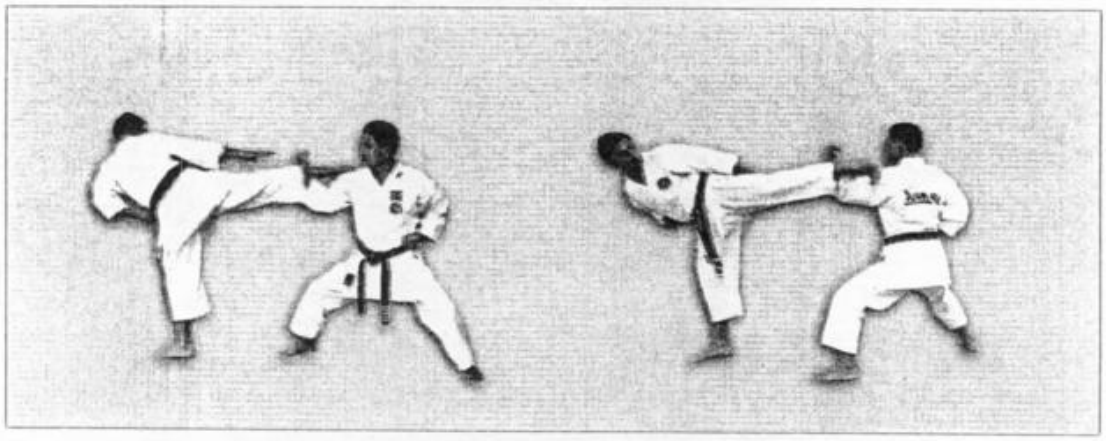


Chugaeri no Keiko (Treino de salto mortal - executando)

(E), Migui Zenkutsu Dachi, Revólver na mão direita Chudan
(D), Hidari Namigaeshi Barai

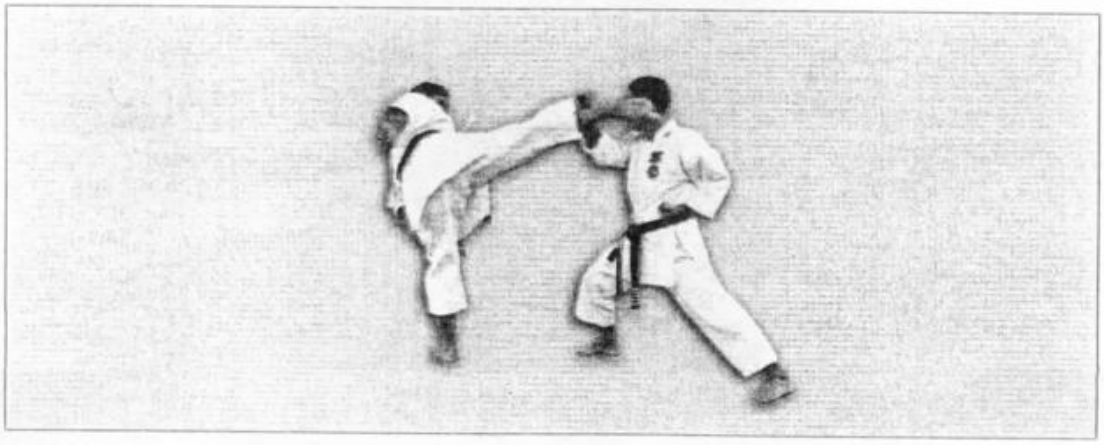


Migui Zenkutsu Dachi, Migui Otoshi Enpi

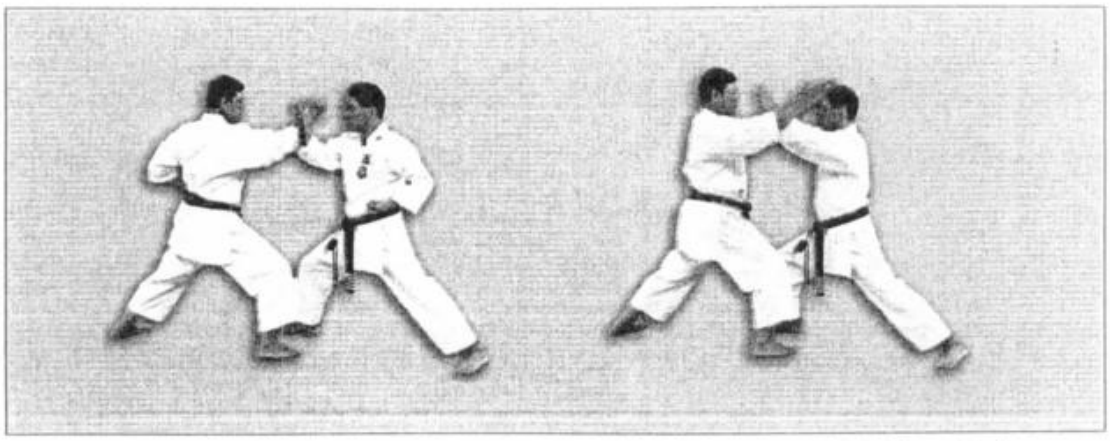


(E), Migui Yoko Keague
(D), Migui Fudo Dachi Migui Ken Chudan Soto Uke

(E), Chudan Hidari Ushiro Gueri
(D), Hidari Fudo Dachi, Hidari Ken Chudan Soto Uke

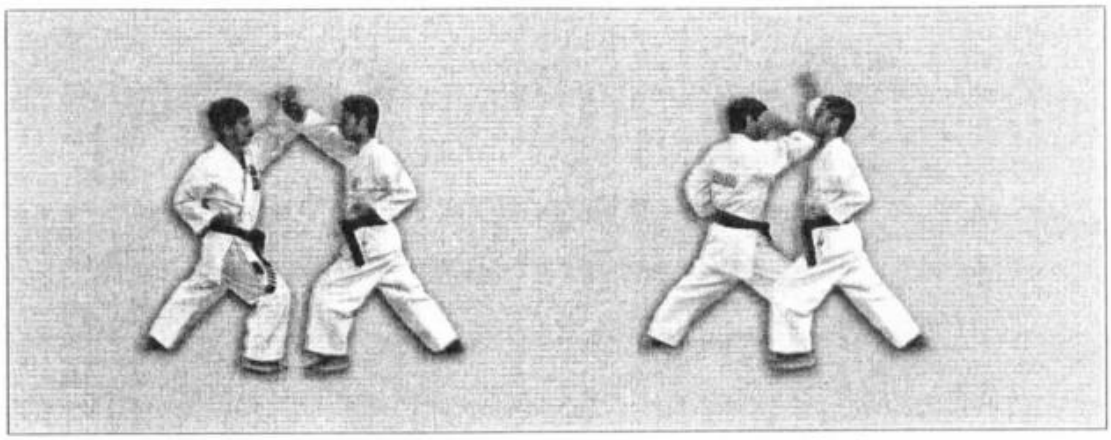


(E), Migui Jyodan Mawashi Keague
(D), Migui Zenkutsu Dachi, Chudan Migui Ken Uchi Uke



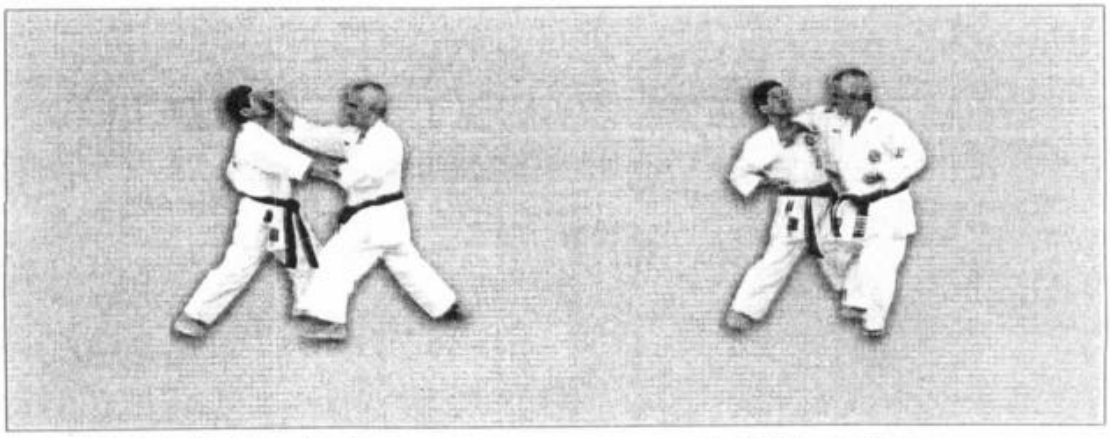
(E), Migui Zenkutsu Dachi,
Jyodan Migui Ura Ken Oiuchi
(D), Migui Zenkutsu Dachi,
Chudan Migui Ken Soto Uke

(E), Migui Zenkutsu Dachi, Ryo Shuto Jyodan
Hassami Uchi
(D), Migui Zenkutsu Dachi, Jyodan
Ryo Shuto Kakiwaka Uke



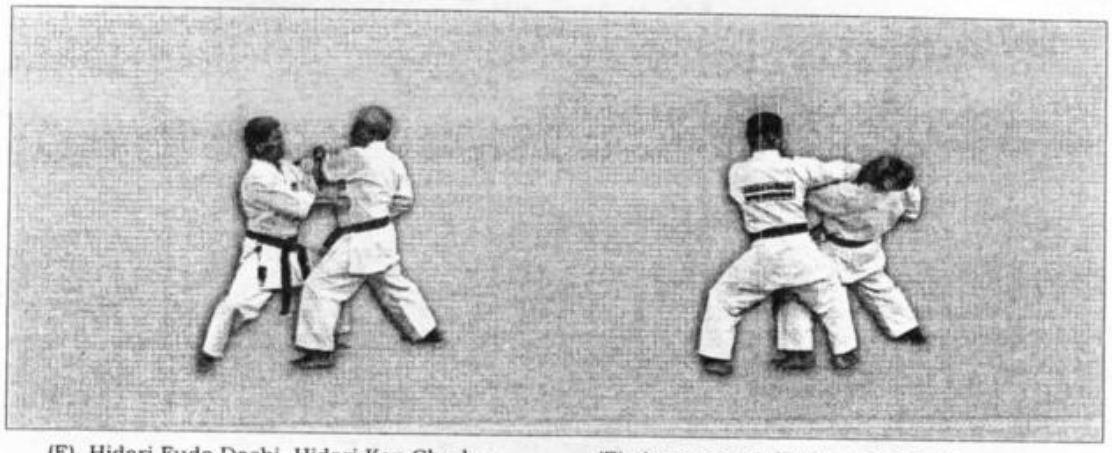
(E), Migui Zenkutsu Dachi Hidari Ken
Gyaku Jyodan Ague Uke
(D), Hidari Zenkutsu Dachi, Migui Ken
Jyodan Gyaku Zuki

(E), Migui Jyodan Ague Enpi.
(D), Mantém a posição.



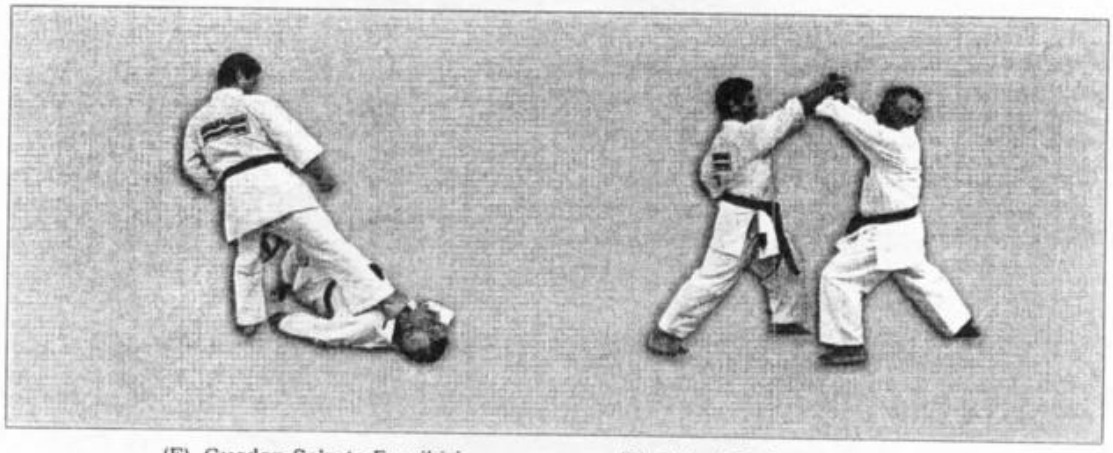
(E), Hidari Zenkutsu Dachi,
Chudan Migui Ken Gyaku Zuki
(D), Hidari Zenkutsu Dachi, Hidari Teisho
Ossae Uke to Jyodan Migui Ura Ken Uchi

(E), Mantém a posição.
(D), Jyodan Migui Kote Uchi



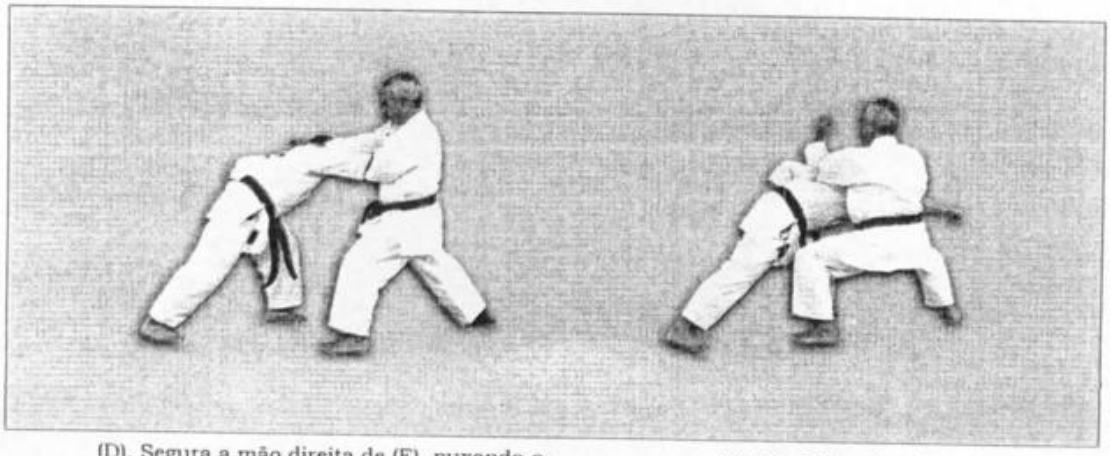
(E), Hidari Fudo Dachi, Hidari Ken Chudan Soto Uke to Migui Ken Chudan Zuki
(D), Hidari Fudo Dachi, Chudan Hidari Ken Oi Zuki

(E), Avança o pé direito atrás do pé esquerdo do adversário, ficando em Shiko Dachi, e aplica migui Yoko Barai (derrubando o oponente)
(D), Mantém a posição



(E), Guedan Sokuto Fumikiri
(D), Deitado no chão.

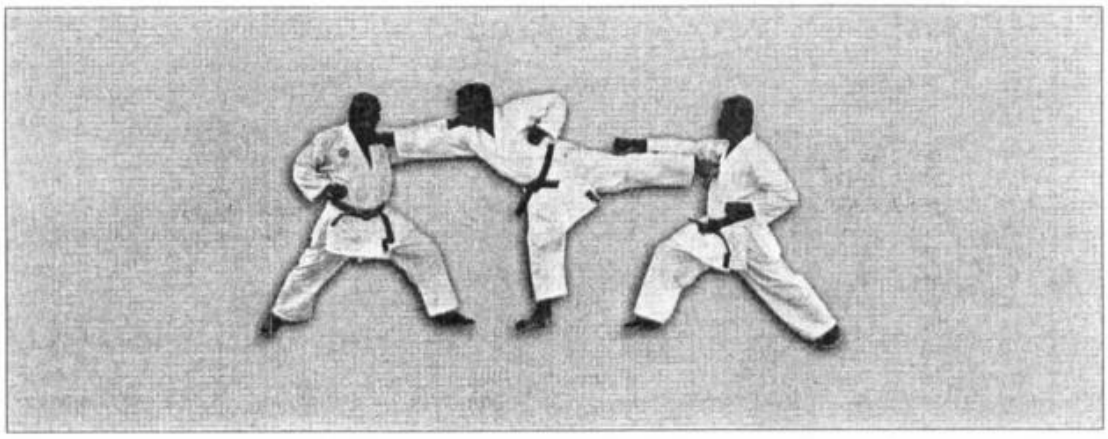
(E), Hidari Zenkutsu Dachi, Migui Ken Jyodan Zuki
(D), Hidari Zenkutsu Dachi, Ryo Shuto Jyodan Kossa Uke



(D), Segura a mão direita de (E), puxando-o.

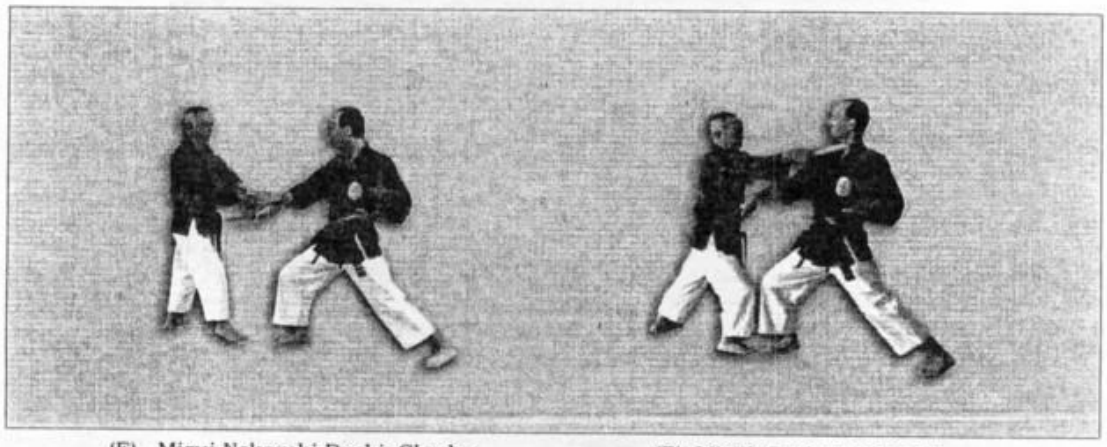
(D), Em Shiko Dachi, Hidari Otoshi Enpi

(E), Migui Zenkutsu Dachi, Hidari Ken Chudan Gyaku Zuki
(M), Shiko Dachi, Migui Ken Chudan Soto Uke e Hidari Ken Jyodan Ague Uke
(D), Migui Zenkutsu Dachi, Migui Ken Jyodan Oi Zuki



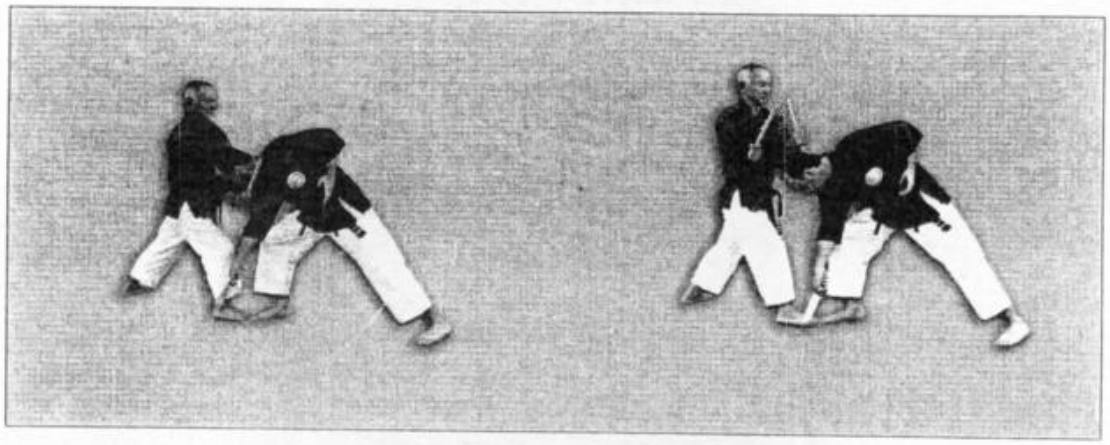
(E), Hidari Zenkutsu Dachi, Hidari Ken Jyodan Oi Zuki
(M), Migui Ken Jyodan Oi Zuki to Hidari Ushiro Gueri (Doji)
(D), Migui Zenkutsu Dachi, Migui Ken Jyodan Oi Zuki

Hidari Kokutsu Dachi, Sai Jyodan to Guedan Uke



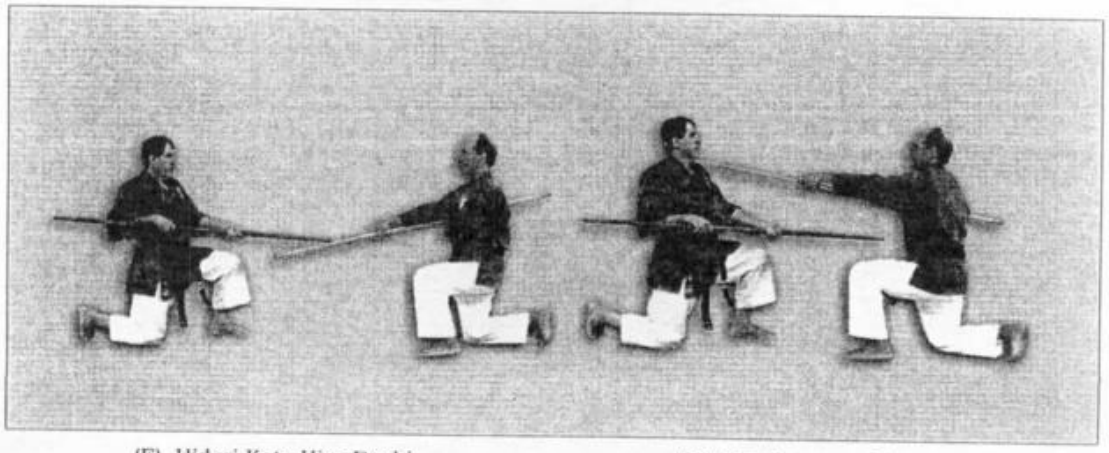
(E), Migui Nekoashi Dachi, Chudan Nunchaku Ossae Uke
(D), Migui Zenkutsu Dachi, Migui Tantou Oi Zuki

(E), Migui Zenkutsu Dachi, Jyodan Nunchaku Zuki (sequência anterior)



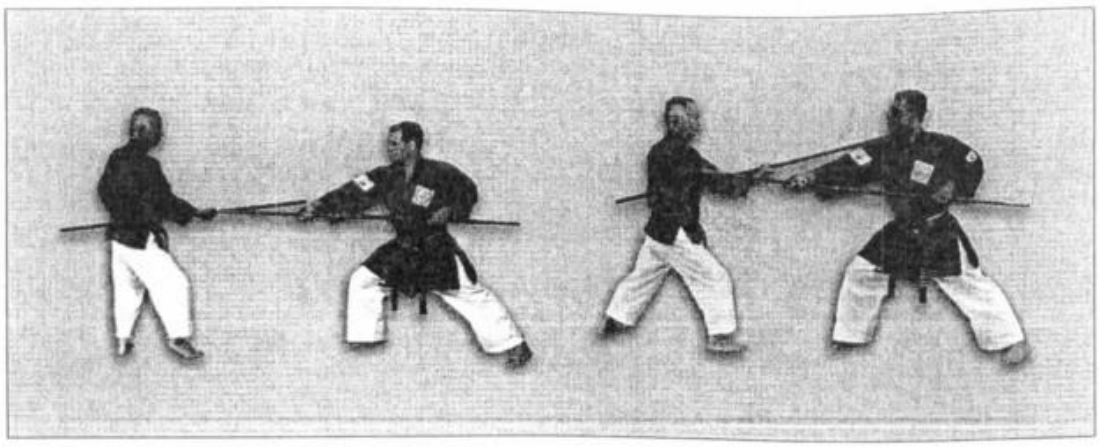
(E), Puxando o oponente com o Nunchaku

(E), Cruzando o Nunchaku e Nunchaku Otoshi Zuki (golpe na cabeça)



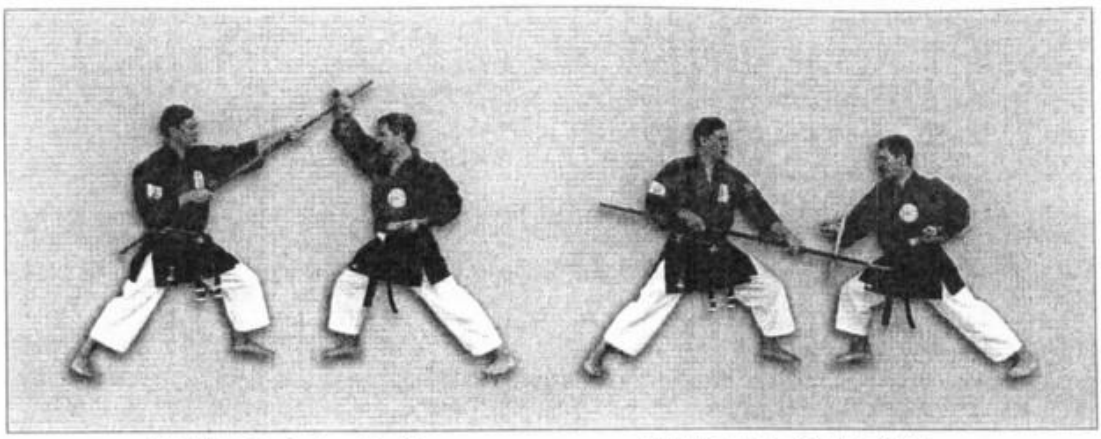
(E), Hidari Kata Hiza Dachi, Hidari Bo Guedan Uchi
(D), Migui Kata Hiza Dachi, Migui Bo Kossa Guedan Barai

(E), Mantém a posição.
(D), Hidari Bo Jyodan Zuki



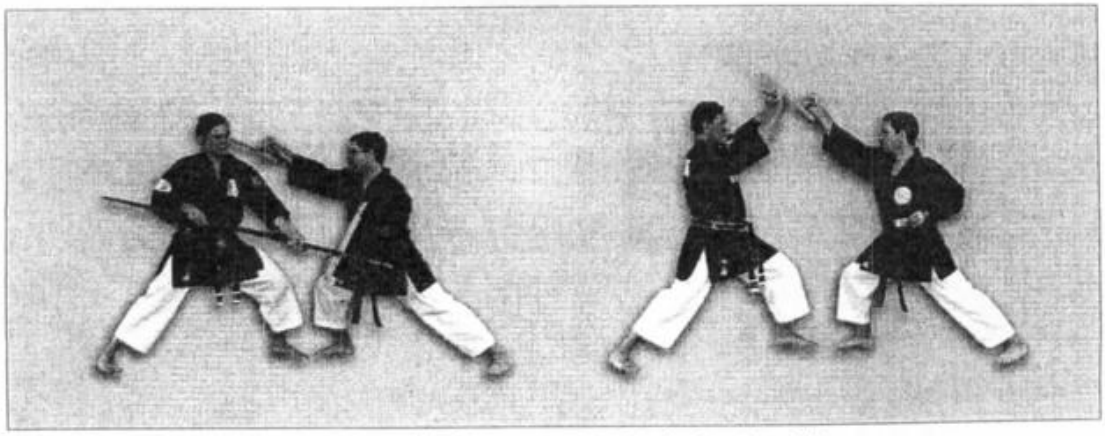
(E), Migui Nekoashi, Bo Chudan Ossa Uke
(D), Migui Zenkutsu Dachi, Chudan Tsuki Bo

(E), Migui Zenkutsu Dachi, Bo Jyodan Zuki (Garganta)
(D), Mantem a posição



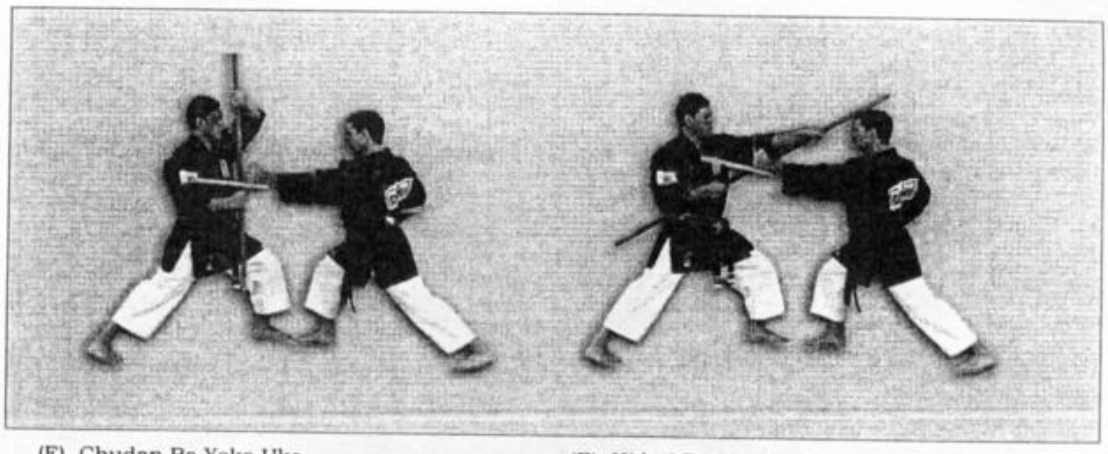
(E), Hidari Zenkutsu Dachi, Hidari Bo Shomen Uchi
(D), Migui Zenkutsu Dachi. Migui Tunqua Ague Uke

(E), Hidari Bo Chudan Zuki
(D), Mantendo a posição, Migui Tunqua Chudan Furi Uke



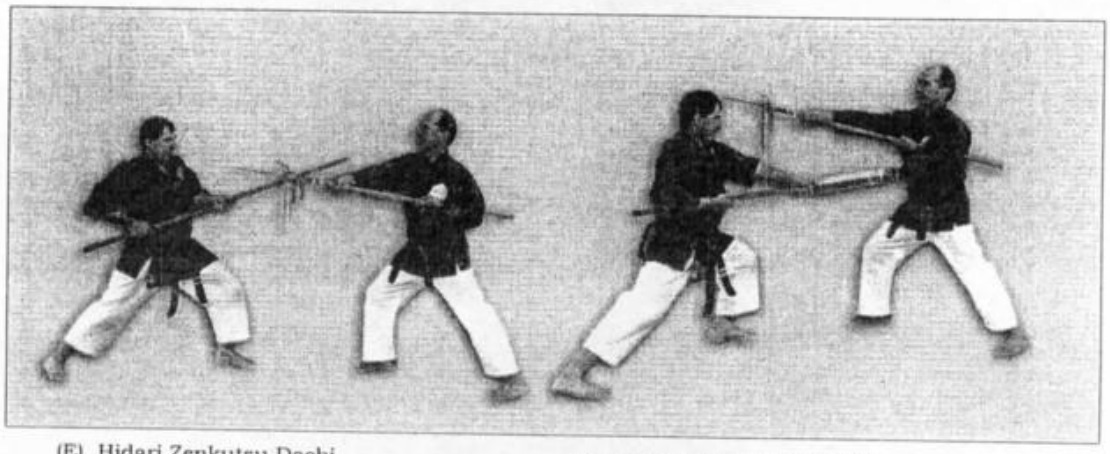
(E), Mantendo a posição, novamente Migui
(D), Hidari Tunqua Guedan Uki e Migui Tunqua Jyodan Naname Uchi

(E), Bo Jyodan Ague Uke
(D), Mantendo a posição, Migui Tunqua Jyodan Furi Uchi (Testa)



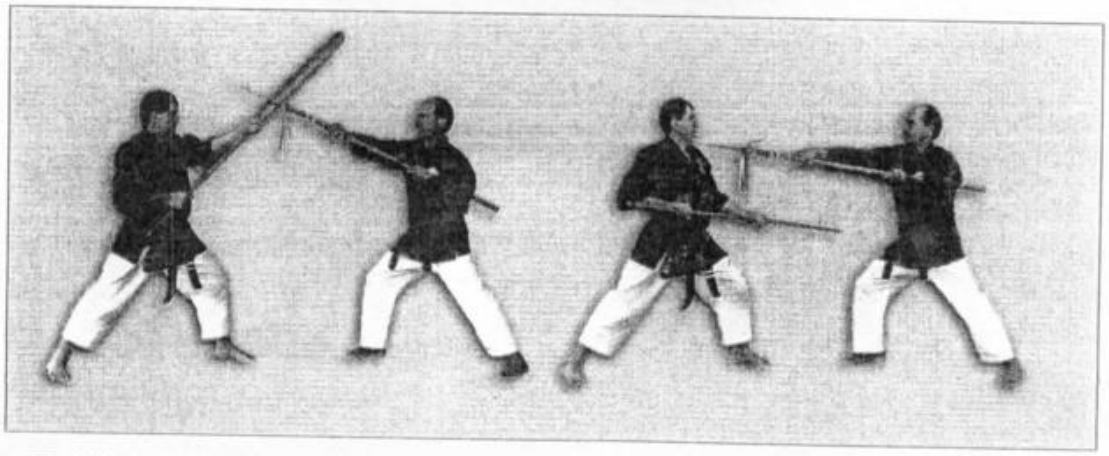
(E), Chudan Bo Yoko Uke
(D), Chudan Hidari Tunqua Yoko Uchi

(E), Hidari Bo Shomen Uchi
(D), Mantém a posição



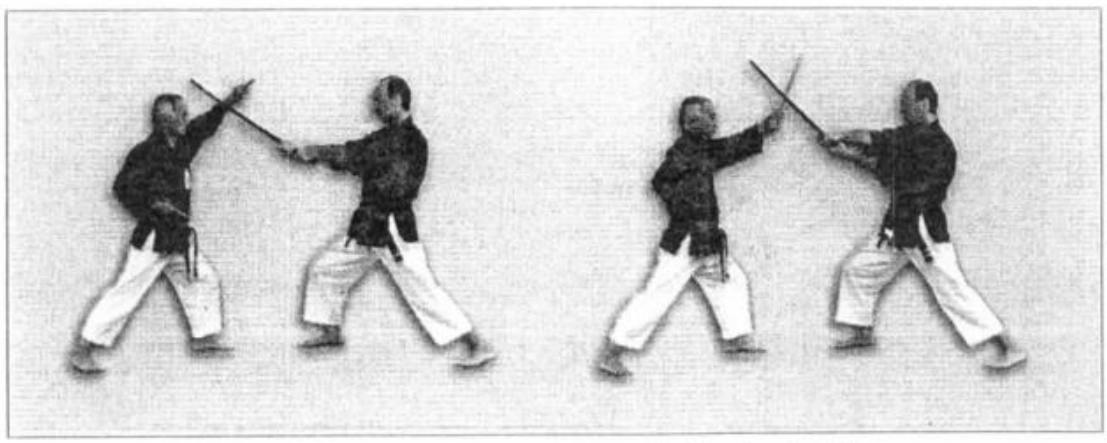
(E), Hidari Zenkutsu Dachi,
Hidari Eku Chudan Soto Ossae Uke
(D). Migui Zenkutsu Dachi, Migui Nunti
Chudan Zuki

(E), Hidari Eku Chudan Zuki
(D), Mantém a posição



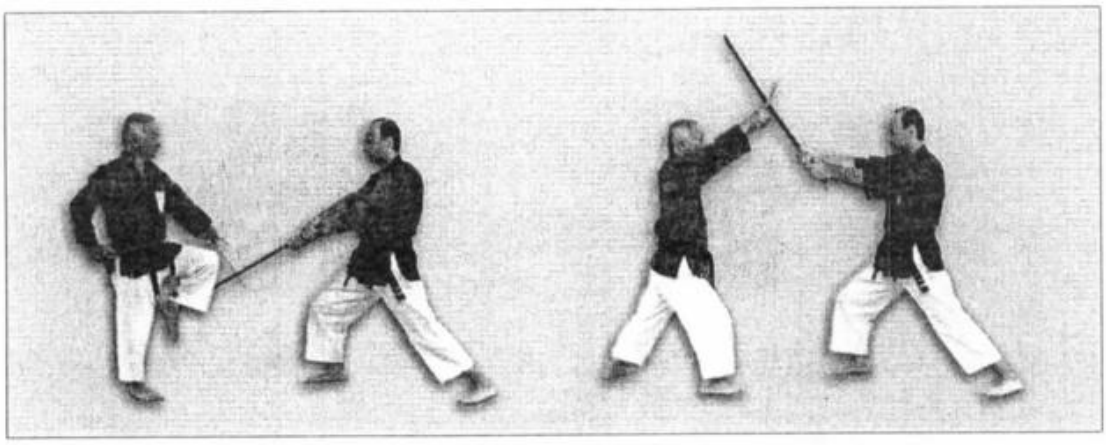
(E), Hidari Nunti Shomen Uchi
(D). Migui Nunti Jyodan Uchi Uke

(E), Mantém a posição.
(D). Migui Nunti Jyodan Zuki



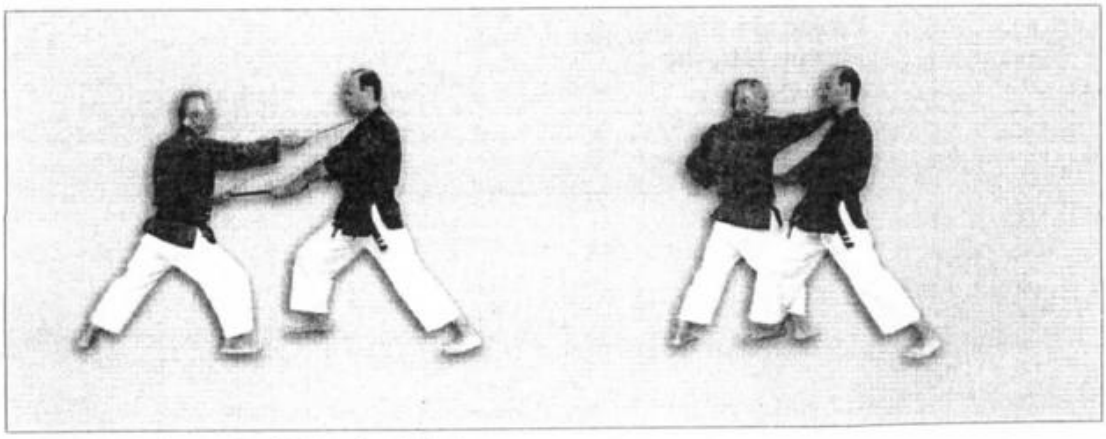
(E), Hidari Zenkutsu Dachi Hidari Sai Jyodan Ague Uke
(D), Migui Zenkutsu Dachi Migui Katana Shomen Uchi

(E), Migui Sai Jyodan Soto Uke
(D), Katana Jyodan Kiri Kaeshi

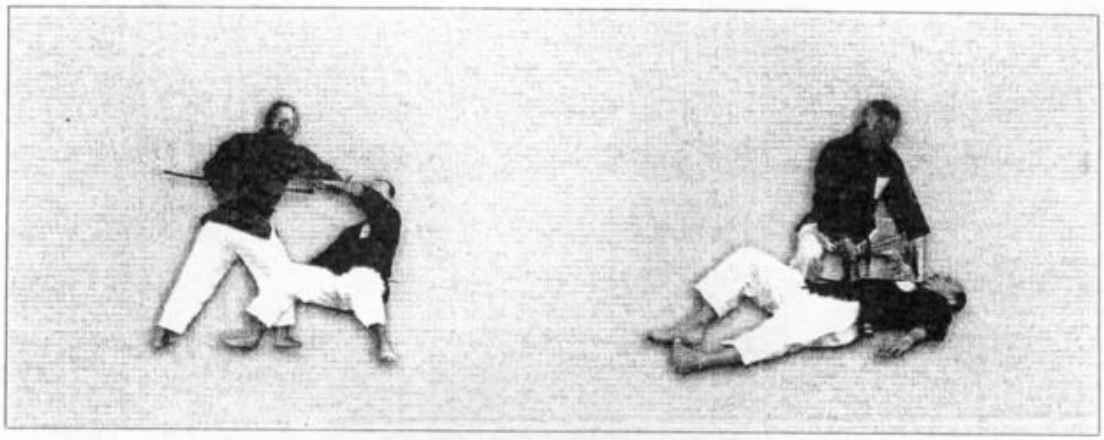


(E), Levantar Hidari (joelho) e Hidari Sai Guedan Barai
(D), Migui Katana Guedan Uchi

(E), Migui Zenkutsu Dachi, Jyodan Sai Kossa Uke
(D), Katana Shomen Uchi

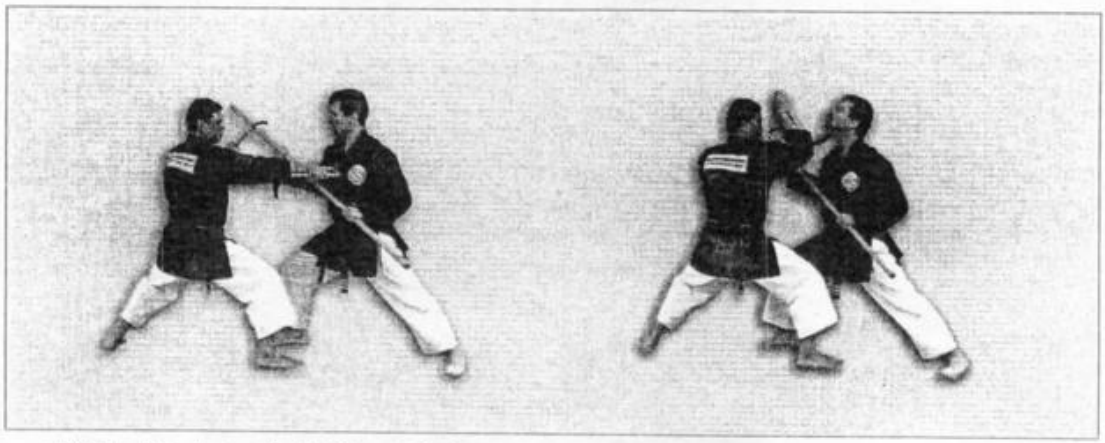


(E), Migui Zenkutsu Dachi, Chudan Hidari Yoko Kake Uke to Migui Sai Jyodan Zuki
(D), Migui Zenkutsu Dachi, Katana Chudan Zuki



Finalizando a aplicação anterior

(E), Shiko Dachi, Ryo Sai Guedan Morote Zuki
(D), Deitado no chão



(E), Migui Zenkutsu Dachi, Kama Migui Jyodan to Hidari Chudan Soto Kaki Uke
(D), Migui Zenkutsu Dachi, Migui Bo Jyodan Naname Uchi

(E), Migui Kama Jyodan Ague Zuki
(D), Mantêm a posição.

Observações :
(E) ..... Esquerda (Hidari)
(D) ..... Direita (Migui)

KIHON

UNIÃO SHORIN RYU KARATÊ-DO BRASIL

基本

"KIHON - Estas bases de defesas e ataques são o ABC do Karatê-DO, condicionando os reflexos, dando potência e agilidade nos golpes, desenvolvendo ao mesmo tempo, o equilíbrio e o poder das esquivas. Esse livro é indicado para praticantes de Karatê-DO de todos os estilos, mas principalmente para os praticantes da Shorin Ryu Karatê-DO. A familiarização com os nomes de golpes, posições e técnicas, são imprescindíveis para a total compreensão dos Kihons."

Mestre Yoshihide Shinzato - 10° DAN de KARATÊ Hanshi

"O Karatê-DO nasceu em Okinawa, Japão. Hoje estamos expandindo esta Arte Marcial para o mundo como Karatê-DO Universal e o principal motivo está na melhora da condição física e na formação do caráter do homem. Acredito que o Karatê-DO evolua progressivamente como um esporte para uma vida mais saudável, como um todo. Assim, vocês devem continua praticando a forma original do Karatê-DO Shorin Ryu, passada de geração para geração."

Mestre Katsuya Miyahira 10° DAN de KARATÊ Hanshi

ISBN 85-98156-07-8